॥ श्रीः ॥

...पने खेल

पंचम संस्करण



□

केवल व्यक्तिगत उपयोग के हेतु

□

प्रकाशन दिन
श्री दत्त जयन्ति शकाब्द १८९२

प्रकाशक :
क. रा. रंगनाथराव
प्रकाशन विभाग
राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ
डा. हेडगेवार भवन, नागपुर–२

मुद्रक :
दि. भि. घाक्स
नाग मुद्रणालय
रुईकर मार्ग, नागपुर–२



उद्देश

शारीरिक शिक्षाक्रम में खेलों का अपना स्वतंत्र महत्त्व है। प्रायः यह देखा गया है कि दण्ड, व्यायामपद्धति, योगचाप, समता आदि विषयों की अपेक्षा खेलों का आकर्षण खेल खेलनेवाले स्वयंसेवकों तथा शिक्षकों को भी अधिक होता है। कबड्डी खेल का आकर्षण इस बात का प्रमाण है। कबड्डी कितना ही समय प्रतिदिन खेलने पर भी खिलाडी ऊबते नहीं हैं। अन्य शारीरिक कार्यक्रमों की अपेक्षा खेलों द्वारा स्पर्धा तथा विजय की आकांक्षा, इन दो गुणों का विकास अधिक होता है। इसीलिए खेलों का विशेष आकर्षण होता है।

फिर भी खेलों का एक उत्तम संग्रह तथा खेलों के संबंध में सूचनात्मक पुस्तक उपलब्ध न होने से इस पुस्तक के प्रकाशन का प्रयास किया गया है। शिक्षक के खेल खिलाने की प्राथमिक सिद्धता की दृष्टि से प्रथम स्वयं खेल सीखना आवश्यक है, और सुसंबद्ध अभ्यासक्रम की भी आवश्यकता है। अन्य विषयों के लिए इस प्रकार का अभ्यासक्रम तैयार हो चुका है। खेलविषयक अभ्यासक्रम न होने से वह करने का प्रयास प्रस्तुत पुस्तक में किया गया है।

शारीरिक विषय के अभ्यासक्रम में प्रयोगों का महत्त्व होता है तथा उन प्रयोगों का अभ्यास करने पर उस विषय का अभ्यासक्रम पूर्ण होता है। दंड के तीन वर्षों के अभ्यासक्रम में जिन कुल प्रयोगों का समावेश किया गया है उनका अभ्यास पूर्ण होने पर उस विषय की शिक्षा पूर्ण होती है। परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि उस विषय के इससे अधिक प्रयोग नहीं हो सकते। अनेक नये प्रयोग तैयार किये जा सकते हैं। और ऐसा हुआ भी है। दण्ड का अभ्यासक्रम मार के विभिन्न प्रकार, विभिन्न मोहरों पर घूमने, बढ़ने या पीछे आने में होनेवाली क्रिया, रोध की

अवस्था आदि तत्त्वों पर आधारित है। तथा उनके अनेक प्रकार के संयोग से दण्ड के अनेक प्रयोग अभ्यासक्रम में समाविष्ट किये गये हैं। खेलों का अभ्यासक्रम तयार करते समय यदि यह मान लिया जाय कि खेल के भी विभिन्न प्रयोग हैं तो ये प्रयोग जिन मूलभूत तत्त्वों पर आधारित हैं वे मूलभूत तत्त्व खेलों में खोजने का प्रयास हुआ। इसके लिए सर्व प्रथम खेलों का संग्रह किया गया जिनकी संख्या १००० तक पहुंच गयी। इसके बाद प्रत्येक खेल की विशेषता का अभ्यास किया गया तथा उन विशेषताओं के अंतर्गत आनेवाले खेलसमूहों का एक एक स्वतंत्र वर्ग बनाया गया। विशेषता ही खेलों के वर्गीकरण का मूलभूत आधार निश्चित किया गया। उन विशेषताओं पर ध्यान देने से वह आधार लेकर बनाये गये सभी खेल सरलता से समझे जा सकते हैं। और अनेक नये खेल भी सहज रूप से तयार हो सकते हैं। इस प्रकार विभिन्न विशेषताओं तथा उनके संयोगीकरण के आधार पर बने अनेक खेल, खेल विषय कें अनेक प्रयोग माने जा सकते हैं।

छूनें के सभी खेल एक वर्ग में रखे गए हैं। इन खेलों में एक छूनेवाला सबको छूने का प्रयास करता है। यदि छूने की पद्धति, छूनेवाले की दौड़ने की स्थिति तथा दौड़ने वालों की स्थिति इन तीनों में कई प्रकार कें परिवर्तन किए गए तो अनेक खेल बनते हैं। छूनेवाला दौड़कर, लंगडकर, आंखों पर पट्टी बांधकर या मेंढक के समान उछलकर छू सकता है। इसी प्रकार की नवीनता दौड़नेवालों की स्थिति में भी हो सकती है। अन्य खेलों के लिए भी इसी तत्त्व का आधार लिया जा सकता है और इस प्रकार खेलों का एक निश्चित अभ्यासक्रम तयार हो सकता है। प्रस्तुत पुस्तक में कुल डेढ़ सौ खेलों का समावेश कर, खेल के विषय का अभ्यासक्रम प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

खेलों की विशेषताओं का ज्ञान होने पर शिक्षक को अनेक खेल स्मरण रखना सरल होगा; तथा वह अनेक नये खेल भी बना सकेगा। उसे कोई खेल अधिक रोचक बनाने का भी ज्ञान होगा। संघ-स्थान का विस्तार, खेलनेवालों की संख्या, उनकी शारीरिक क्षमता आदि

बातें ध्यान में रखकर खेलों का चुनाव करने तथा परिस्थिति के अनुसार खेलों में उचित हेरफेर कर सकने की योग्यता संघ के शारीरिक शिक्षक में होना आवश्यक है। विश्वास है कि यह दृष्टि प्रस्तुत पुस्तक के अभ्यास-क्रम के अध्ययन से निर्माण हो सकेगी।

दैनिक शाखा में साधारणतया चार पांच से बीस पचीस तक स्वयंसेवकों की संख्या की दृष्टि से खेल खेले जाते हैं। इनसे अधिक स्वयंसेवकों की संख्या हो जो कि सम्मेलनों के समय रहती है, तो ये खेल बहुत कम खेले जाएंगे। इस दृष्टि से बीस, पचीस तक स्वयंसेवकों की संख्या में खेले जानेवाले खेल प्रथम दिये गये हैं। तथा अधिक स्वयंसेवकों की संख्या में खेले जानेवाले खेल बाद में दिये गय हैं।



अ नु क्र म णि का



भाग १ : छूने के खेल



भाग ३ : सब एकसाथ खेलने के खेल

भाग ४ : दो दल बनाकर खेलना

भाग ५ : दो से अधिक दलों की दौड़ने की स्पर्धा

भाग ७ : खेलों का निर्वहण

भाग १

छूने के खेल

सूचना—इन खेलों के वर्णन में छूनेवाले स्वयंसेवक को 'क्ष' और शेष खेलनेंवालों को 'दौड़नेवाले' कहा जायगा।

विभाग १ : दौड़ने तथा छूने के भिन्न प्रकार

१. **हाथ से सिर को छूना**—तीस कदम लम्बे और चौड़े आयताकार चौकोन में १०–१२ स्वयंसेवक दौड़ेंगे तथा 'क्ष' दौड़ते हुए अपने बायें हाथ से उनके सिर को छूने का प्रयत्न करेगा। जिसके सिर को स्पर्श होगा वह स्वयंसेवक मर कर 'क्ष' का स्थान लेगा और पहला छूनेवाला दौड़ने-वालों में मिल जाएगा।

२. **लंगड़ते हुए पैर से छूना**—छः कदम त्रिज्या के मंडल के भीतर दौड़नेवाले स्वयंसेवकों को 'क्ष' लंगड़ते हुए अपने ऊपर उठाये हुए पैर से छूएगा। और छुआ हुआ स्वयंसेवक मर जायगा। 'क्ष' सभी दौड़नेवालों या अधिक से अधिक दौड़नेवालों को मारने का प्रयत्न करेगा। सारे दौड़ने-वाले मरने पर 'क्ष' का दम टूटने पर नये स्वयंसेवक को 'क्ष' स्थान देकर खेल चालू रखा जायगा।

३. **मेंढक**—पांच कदम त्रिज्या के मंडल में दौड़नेवाले एक पैर पर दौड़ेंगे और 'क्ष' मेंढक की चाल से अपने पैर से उन्हें छूएगा।

४. **कबड्डी**—खेल क्र. १ के समान, किन्तु 'क्ष' 'कबड्डी' 'कबड्डी' कहता हुआ छूएगा। सांस न टूटने तक 'क्ष' अपने किसी भी हाथ से दौड़ने-वालों के शरीर के किसी भी अंग को छू सकता है।

(उपर्युक्त खेलों में 'क्ष' या दौड़नेवालों की स्थिति बदलकर कई प्रकार हो सकते हैं–उदा. आंखें बन्द कर छूना, स्वयंसेवक की पीठ पर बैठकर छूना, दो स्वयंसेवकों की जोड़ी ने छूना, बायें हाथ से दाहिना कान

पकड़कर दाहिना हाथ हाथी की सूंड़ जैसा बायें हाथ के बीच में से बाहर निकाल कर उससे छूना आदि।

हाथ, पैर, सिर, कोहनी आदि अंगों से छूने के नियम बनाकर खेलों में नयापन ला सकते हैं। मारने के नियमों में भी हेरफेर कर सकते हैं। उदा.-लगातार तीन घूंसे मारना, दो स्वयंसेवक आमने—सामने खड़े होकर एक दूसरे कें हाथ की हथेली पकड़कर कठघरा बनाएंगे और उसमें दौड़नेवालों को पकड़ेंगे।)

विभाग २ : आकस्मिक आक्रमण

अ) आक्रमण का समय ' क्ष ' निर्धारित करेगा :

क्ष | क | ख

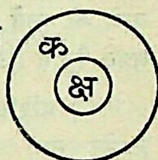
५. भाई भाई कितना पानी–' क्ष ' के पीछे तीन कदम दूरी पर एक तति में (' क ' रेखापर) दौड़नेवाले खड़े होंगे। दौड़नेवालों में से एक ' क्ष ' से प्रश्न पूछता जायगा- " भाई, भाई ! कितना पानी !" प्रत्येक बार ' क्ष ' पानी की गहराई एड़ी, घुटनों, कमर, गर्दन आदि पर क्रमश: हाथ रखकर बताएगा परंतु ज्यों ही वह अपने सिर पर हाथ रखेगा त्यों ही दौड़नेवाले 'ख' रेषापर दौंडकर जाएंगे, परन्तु उनके वहां पहुंचने के पूर्व ' क्ष ' उन्हें छूने का प्रयत्न करेगा। छूआ हुआ स्वयंसेवक ' क्ष ' का स्थान लेगा और खेल पुन: चालू होगा।

आ) आक्रमण का समय दौड़नेवाला निर्धारित करेगा :

६. ओ ऽ ऽ ऽ ऽ य् य्– खेल की रचना क्र. ५ के समान। खेल का प्रारंभ होने पर 'क्ष' और दौड़नेवाले आगे बढ़ते जाएंगे। दौड़नेवालों में से बायीं ओर से पहला स्वयंसेवक अपनी दाहिनी ओर के स्वयंसेवक की पीठ पर मारेगा, यह क्रम अन्तिम स्वयंसेवक तक चालू रहेगा। अन्तिम स्वयंसेवक द्वारा अपनी पीठ पर मार पड़ने पर " ओ ऽ ऽ य् य् " शब्दोच्चारण करते ही सारे दौडनेवाले ' ख ' रेषा पर दौड़ते हुए भागेंगे। छूने का नियम क्र. ५ के समान।

इ) आक्रमण का समय शिक्षक निर्धारित करेगा

ख



७. अमंगल नाम— दौड़नेवाले 'क' मंडल पर केन्द्रमुख स्थिति में खड़े होंगे । 'क्ष' 'क' मण्डल के मध्य में खड़ा होगा । शिक्षक कोई एक कहानी बतलाना प्रारंभ कर बीच में ही कोई अमंगल नाम जो कि पूर्व निर्धारित होगा–उदा. रावण, कंस आदि जोर से कहेगा तब दौड़नेवाले 'ख' मंडल तक दौड़ेंगे । छूने का नियम खेल क्रमांक ५ के समान ।

विभाग ३ : रोड़ा दौड़

अ) स्वयंसेवकों तथा उनके दंडों का उपयोग करना

८. शेर–आदमी–आकृति में बताये अनुसार स्वयंसेवक किसी एक दिशा में मुंह कर खड़े होंगे । सामने से और बाजू से स्वयंसेवक द्विहस्तांतर लेंगे । स्वयंसेवकों के हाथ कन्धों की सीध में ऊपर उठे होंगे । छूने वाला 'क्ष' और एक दौड़नेवाला हाथों के नीचे से होकर नहीं जा सकेंगे । अन्य मार्ग से जा सकते हैं । मार्ग में हाथों की बाधा निर्माण करने के लिए शिक्षक स्वयंसेवकों को 'दक्षिण वृत' की आज्ञा समय समय पर देगा । छूनेवाला 'क्ष' और दौड़नेवाला या तो स्वयंसेवकों के सामने से या पीठ के पीछे से ही दौड़ सकते हैं ।

× × × × × ×
× × × × × ×
× × × × × ×
× × × × × ×
× × × × × ×

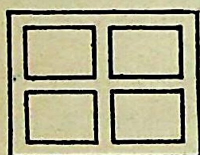
९. सांप और मेंढक— दो स्वयंसेवकों को छोड़कर शेष स्वयंसेवक एक मंडल की परिधि पर एक दूसरे के दंड पकड़कर केन्द्रमुख स्थिति में खड़े होंगे । 'क्ष' और दौड़नेवाला दोनों एक स्वयंसेवक के सामने से और दूसरे के पीछे से दण्ड पर से छलांग मारते हुए मंडल की परिक्रमा करेंगे ।

१० शेर बकरी–खेल क्र. ९ के समान ही मंडल की परिधि पर खड़े हुए स्वयंसेवक हाथ पकड़ेंगे । 'क्ष' मण्डल के भीतर और दौड़नेवाला बाहर होगा । 'क्ष" किसी भी युक्ति से मण्डल के बाहर जाकर दौड़ने-

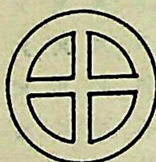
वाले को छूने का प्रयत्न करेगा परन्तु परिधि पर खड़े हुए स्वयंसेवक अपने पैर न हटाते हुए अन्य सभी उपायों से उसे बाहर जाने से रोकेंगे।

(परिधि पर स्वयंसेवकों को बिठाकर या खड़े रहने की स्थिति में हेरफेर तथा दौड़ने के नियम बदलकर इन खेलों में नयापन ला सकते हैं।)

आ) संघस्थान पर आकृति खींचकर



११. कुण्ड-परिक्रमा–आकृति में बताये अनुसार चार कुण्ड बनाएं। कुण्डों के चारों ओर बने मार्ग पर दौडनेवाले लंगडते हुए दौडेंगे तथा 'क्ष' उन्हें छूएगा। सारे दौंडनेवाले मर जाने पर खेल समाप्त होगा।



१२. चक्र–सन्धि–दो 'क्ष' लंगडी स्थिति में और दौडनेवाले दोनों पैरों पर दौडने की स्थिति में खडे होंगे। 'क्ष' मार्ग के किसी भी स्थान से पलट सकते हैं परन्तु दौडनेवाले केवल राहों के अन्तिम छोरों से पलट सकते हैं।

इ) 'क्ष' के निकट से दौड़नेवालों का गुजरना

१३. नदी पार करना— १५′ × १५′ के चौकोन में 'क्ष' लंगड़ी स्थिति में खड़ा होगा। दौडनेवालों को लंगड़ी स्थिति में आधा मिनट के भीतर चौकोन आर पार करना होगा। 'क्ष' उन्हें छूने का प्रयत्न करेगा। आधा मिनट में पार न कर सकनेवाले या 'क्ष' के हाथ से छूए गये मरे समझे जाएंगे।

ई) खेल की रचना के फलस्वरूप निर्माण हुए रोडे

१४. विचित्र छू– छूनें कें खेलों में 'क्ष' दौडनेवालों के शरीर के जिस अंग को छूएगा उस अंग पर बाया हाथ रखकर वह दौड़नेवाला 'क्ष' का स्थान ग्रहण कर दाहिने हाथ से दौड़नेवालों को छूएगा।

१५. संकल और मेंढक– मंडल के केन्द्र पर खड़े एक स्वयंसेवक का हाथ पकड़कर पांच छः स्वयंसेवक एक दूसरे के हाथ पकड़कर मंडल की त्रिज्या पर खड़े होंगे। संकल के अन्तिम छोर के स्वयंसेवक के पीछे परिधि पर एक स्वयंसेवक मेंढक के स्थिति में बैठेगा। खेल प्रारंभ होने पर केन्द्र का स्वयंसेवक स्थिर खड़ा होगा और संकल के स्वयंसेवक उसके सहारे चक्राकार घूमेंगे। संकल के अन्तिम स्वयंसेवक का प्रयत्न परिधि पर दौड़नेवाले मेंढ्क को पकड़ना होगा।

विभाग ४ : 'क्ष' को चिढ़ाना या चुनौती देना

१६. वारे बुद्धू या भोंदू–एक मध्यबिंदु से एक छोटा और एक बड़ा दो मंडल वनाओ। 'क्ष' छोटे मंडलमें मेंढक की स्थिति में होगा। दौड़नेवाले दों मंडलों के बीच में खड़े होंगे। 'क्ष' मंडल के भीतर रहकर अपनी केवल एक टांग आगे वढ़ाकर दौड़नेवालों को छूएगा। दौड़नेवाले उसकी पीठ पर घूंसा मार कर "वाऽरे भोंदू" कहेंगे।

१७. मंडल कबड्डी— एक मंडल के भीतर सारे दौड़नेवाले होंगे। 'क्ष' मंडल के परिधि से 'कबड्डी' 'कबड्डी' दम लेता हुआ दौड़नेवाले को छूकर मारेगा। मंडल के भीतर उसका दम नहीं टूटना चाहिए। दौड़नेवाले उसकी पीठ पर घूंसा मार कर उसे चिढ़ायेंगे। 'क्ष' को पकड़कर रखने का नियम भी हो सकता है।

१८. मोक्ष—सब मेंढक की स्थिति में होंगे। दौडनेवाले 'क्ष' को हाथ से छूकर चिढ़ायेंगे। 'क्ष' अपनी टांग से दौड़नेवालों को छूएगा। मेंढक स्थिति में दौड़नेवाला 'क्ष' को दो बार छूने के बाद लंगड़ी स्थिति में आकर खेलेगा, फिर 'क्ष' को दो बार छूने के वाद वह दोनों पैरों पर दौड़ने लगेगा और पुनः 'क्ष' को दो बार छूने के बाद वह खेल से मुक्त (मोक्षावस्था) हो जायगा। 'मोक्षावस्था' पानेवाले दो स्वयंसेवक तैयार होने पर 'क्ष' मर जायगा। दौड़नेवाला यदि 'क्ष' से छूआ गया तो दौड़नेवाला, छूए जाने के पूर्व की अपनी स्थिति में आकर पुनः खेलेगा। मेंढक की स्थिति में दौड़नेंवाला 'क्ष' से छूआ गया तो वह मर जायगा।

१९. दण्ड पकड़ो- दौड़नेवाले एक दूसरे की ओर दण्ड फेकेंगे, दण्ड हाथ में पकड़कर चलना मना है। अपने हाथ में दण्ड पकड़ने पर दौड़नेवाला जमीन पर दण्ड एक बार पटकने के बाद ही दूसरे स्वयंसेवक की ओर फेकेगा। 'क्ष' फेका जानेवाला दंड स्वयं पकड़ने का प्रयत्न करेगा और यदि उसमें वह सफल हुआ तो जिसके हाथ से दण्ड छूटा होगा वह या जिसके हाथ में दण्ड है वह मर जाएगा।

२०. घर जाओ-प्रत्येक स्वयंसेवक अपने चारों ओर गोल या चौकोन खींचेगा। जितने दौड़नेवाले होंगे उतने गोल या चौकोन बनेंगे। और वे उनके घर कहलायेंगे। 'क्ष' बे-घर होगा। दौडनेवाले अपने अपने घरों में खडे होंगे। खेल शुरू होने पर दौडनेवाले आपस में घर बदलते जाएँगे, इसी बीच 'क्ष' खाली घर में पहुंचने का प्रयत्न करेगा। दौडनेवालों में से जिसे घर नहीं मिलेगा वह 'क्ष' का स्थान लेगा।

२१. मैं शिवाजी-दौडनेवालों में से किसी एक का नाम पुकारकर 'क्ष' उसे छूने को दौडेगा। इन दोनों के बीच में से "मैं शिवाजी" कहता हुआ जो दौडनेवाला जाएगा, उसे छूने का प्रयत्न 'क्ष' करेगा। दोनों के बीच में से जाकर 'क्ष' का आक्रमण अपने ऊपर लेने का प्रयत्न प्रत्येक दौडनेवाला करेगा।

२२, अन्तिम जोडी दौड- 'क्ष' को छोडकर शेष स्वयंसेवक जोडियां बनाकर 'क्ष' के पीछे खडे होंगे। 'क्ष' द्वारा 'अन्तिम जोडी दौडो' कहने पर सबसे पीछेवाली जोडी हाथ छोडकर दोनों ओर से भागते हुए 'क्ष' जिस रेषा पर खडा है उससे आगे जाकर पुन: जोडी बनायेंगे। वे दोनों 'क्ष' के दोनों ओर की रेषा पर आने के बाद और उस रेषा के सामने पुन: जोडी बनाने के पूर्व 'क्ष' उन दोनों में से एक को छूएगा। 'क्ष' के हाथ से बचकर वे दोनों जोडी बना सके तो वह जोडी अन्य जोडियों के आगे खडी होगी और तब 'क्ष' पुन: "अन्तिम जोडी दौडो" कहेगा। दोनों में से एक छूआ गया तो वह 'क्ष' होगा और पहला 'क्ष' उस जोडी में मिलकर आगे खड़ा होगा।

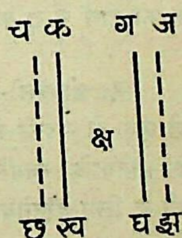
विभाग ५ : 'क्ष' द्वारा चुनौती

अ) मंडल के खेल

२३. सर्पगति नमस्ते– 'क्ष' को छोडकर शेष स्वयंसेवक मंडल पर केन्द्रमुख स्थिति में खडे होंगे। 'क्ष' मंडल के बाहर से लंगड़ते हुए चक्कर लगाता रहेगा और जिसको वह चुनौती देना चाहता है उसकी पीठ पर अपने हाथ से छूएगा। चुनौती देने के बाद उसी दिशा में एक स्वयंसेवक के सामने से, दूसरे के पीछे से और तिसरे के सामने से सर्पाकार गति से लंगडी स्थिति में 'क्ष' मंडल की परिक्रमा पूर्ण करेगा। चुनौती दिया हुआ स्वयंसेवक 'क्ष' के अनुसार ही परन्तु विरुद्ध दिशा में मंडल की परिक्रमा करेगा। रास्ते में दोनों की जंहां भेंट होगी वहां दोनों रुककर 'नमस्ते' शब्द का उच्चार कर नमस्ते करेंगे। परिक्रमा पूर्ण कर दोनों में से जो मंडल के खाली स्थान पर पहले नहीं पहुंच पाएगा वह मर जायगा और आगे के खेल में 'क्ष' होगा।

२४. मैं आया :– एक मध्यबिंदु से एक छोटा और एक बड़ा मंडल बनाओ। छोटे मंडल की परिधि पर दौडनेवाले और केन्द्र पर 'क्ष' मेंढक की स्थिति में खडे होंगे। जब 'क्ष' दौड़नेवालों में से जिस किसी का नाम पुकारेगा तब वह भाग कर बडे मंडल पर जाने का प्रयत्न करेगा परंतु 'क्ष' बीच में उसे हाथ या पैर से छूने का प्रयत्न करेगा।

आ) रेषा पर खेल



२५ स्थान परिवर्तन :–'क्ष' को छोड़कर शे स्वयंसेवकों के दो गुट बनाकर उन्हें पचास फुट अन्तर पर दो ततियों में (चछ-जझ) आमने सामने खड़ा करो। 'क्ष' मध्यमें खडा होकर जब प्रत्येक तति में से एक एक का नाम पुकारेगा तब दोनों भागकर एक दूसरे का स्थान लेंगे। इस समय 'क्ष' किसी एक को कख, गघ रेषाओं के बीच रहकर छूएगा। छूआ हुआ 'क्ष' होगा और खेल चालू रहेगा।

विभाग ६ त्राहि माम्

अ) दौड़नेवाले का स्वयं बचना ।

२६. त्राहि- दौड़नेवालों की संख्या विषम हो। सभी लंगडी स्थिति में खेलेंगे। जब 'क्ष' छूने के लिए दौडेगा तब दो दौडनेंवाले परस्पर का हाथ पकड़कर 'त्राहि' शब्दोच्चार करेंगे। उन्हें 'क्ष' नहीं छू सकेगा और दूसरों को छूने के लिए दौडेगा। जोडी बनाकर 'त्राहि' कहना बचने का उपाय है, परंतु जो ऐसा करने के पूर्व 'क्ष' से छू जाएंगे वे मर जाएंगे।

२७. नाक पकडो- मंडल की परिधि पर सारे दौडनेवाले केन्द्रमुख स्थिति में खडे होंगे। जब 'क्ष' उन्हें छूने को जायगा तव दौडनेवाले उससे बचने के लिए अपना दाहिना पैर उठाक़र उसके नीचे से हाथ निकाल कर उससे अपनी नाक पकडेंगे। जो नाक पकड़ने के पूर्व 'क्ष' द्वारा छूआ जाएगा वह मरेगा।

आ) दौड़नेवाला 'दूसरे को पकडो' संकेत करेगा

२८. मंडल मेंढक खो- दो को छोड़कर शेष सभी मंडल की परिधि पर मेंढक की स्थिति में केन्द्र मुख कर बैठेंगे। 'क्ष' केन्द्र पर और दोड़नेवाला मंडल के वाहर होगा। 'क्ष' अपने हाथ से दौड़नेवाले को छूएगा। 'क्ष' से वचने के लिए दौड़नेवाला मंडल की परिधि पर बैठे हुए किसी एक को हांथ से छू कर खो कहेगा। 'खो' पानेंवाले को 'क्ष' छूएगा।

२९. खो-चलो—सारे स्वयंसेवक स्वाभाविक स्थिति में दौडेंगे। क के पीछे एक दो मंडलों में स्वयंसेवक खडे होंगे। सामनेवाले और उसके पीछे खडे होनेवाले स्वयंसेवक के बीच दो कदम का अन्तर होगा। 'क्ष' से बचने के लिए दौंड़नेवाला किसी भी जोडी के बीच खड़ा होकर ताली बजाकर 'खो' या 'चलो' कहेगा। 'खो' कहा गया हो तो जोडी का सामने का और 'चलो' कहा गया हो तो जोडी के पीछे का स्वयंसेवक दौडेगा और 'क्ष' उसे छूने का प्रयास करेगा।

विभाग ७ : 'क्ष' को सहायक देकर

अ) कम शक्तिवाले सहायक

३०. **उपदेशक**–'क्ष' अन्ध स्थिति में और दौड़नेवाले लंगडी स्थिति में एक मंडल में होंगे। 'क्ष' का सहायक मंडल के बाहर से ही 'क्ष' को छूने के लिए किस ओर जाना चाहिए इस संबंध में मार्गदर्शन करेगा।

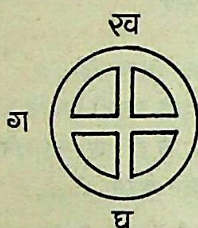
३१. **मेंढ़कों की सहायता**– दौड़नेवाले दोनों पैरों पर दौंडने की स्थिति में, 'क्ष' लंगडी और उसके तीन सहायक मेंढक की स्थिति में होंगे। 'क्ष' और उसके सहायक अपनी पद्धति से दौड़नेवालोंको छूएंगे। छूनें-वालों से दौड़नेवालों को वचना होगा। 'क्ष' और उसके सहायक मिलकर दौड़नेवालों को मारेंगे।

३२. **गुरुस्पर्श**–सारे लंगडी स्थिति में खेलेंगे। 'क्ष' के दो सहायक को छूने का अधिकार नहीं होगा, वे दौड़नेवालों को पकड़ कर रखेंगे और 'क्ष' जाकर उन्हें छूएगा, सब दौड़नेवाले मर जानेपर खेल समाप्त होगा।

आ) समान शक्तिवाले सहायक : हर समय एक ही स्पर्श करने जायगा।

३३. **तुम चलो**–'क्ष' और उसका एक सहायक एक मंडल की परिधि पर होंगे। 'क्ष' लंगडी स्थिति में दौडनेवालों को छूने जायगा; उस समय उसका सहायक मंडल की परिधि पर इच्छानुसार घूमता रहेगा। योग्य समय देखकर 'क्ष' स्वयं 'तुम चलो' कहता हुआ मंडल की परिधि पर चला जायगा परंतु वह आवाज सुनकर 'क्ष' का सहायक लंगडी स्थिति में छूने जायगा। इस प्रकार 'क्ष' और उसका सहायक पारी–पारी से छूने जाएंगे।

३४. **क्रमांक दौडो**–'क्ष' और उसके दो सहायक जोडिया बनाकर (कुल छः स्वयंसेवकों की तीन जोडियां) छूने जाएंगे। इन तीनों के लिए खेलने के क्षेत्र में ही क्रमांक दिये हुये तीन छोटे छोटे मंडल होंगे जिन में ये तीन जोडियां खडी होंगी। एक जोडी अपने मंडल से छूने को दौंडेगी और योग्य समझने पर दूसरी किसी जोडी का क्रमांक पुकार कर अपने स्थान पर लौट जायगी। जिस जोडी का क्रमांक पुकारा जायगा वह आगे के खेल में छूने जाएंगी। बाकी खेल क्र. ३२ के समान होगा।



३५. चल भाई खो–'क्ष' का सहायक एक मंडल के केन्द्र पर होगा। आकृति में बताये मार्गो पर से 'क्ष' और दौड़नेवाले दौड़ते हुए खेलेंगे। 'क्ष' उचित समझनें पर क, ख, ग, घ, चारों स्थानों में से किसी भी एक स्थान पर जाकर "चलभाई" कहेगा। यह पुकार सुनतेही सहायक और 'क्ष' जिस त्रिज्या पर खडें हैं, उस त्रिज्या को छोड़ दूसरी त्रिज्या पर से सहायक स्पर्श करने जायगा। पुकार देकर 'क्ष' केन्द्र पर चला जायगा। बाकी सारा खेल क्रमांक ३३ जैसे ही होगा।

३६. मंडल खो खो– दौड़नेवाला केवल एकही होगा बाकी सारे 'क्ष' और उसके सहायक होंगे। 'क्ष' और उस दौडनेंवाले को छोड़ कर बाकी सारे आपस में द्विहस्तांतर लेकर केन्द्रमुख स्थिति में मंडल बना कर खडे होंगे। उनका गणविभाग लेकर क्रमांक एकवालों को अर्धवृत कराएँ। 'क्ष' केन्द्रपर और दौड़नेवाला मंडल के बाहर होंगे। दोनों लंगडी स्थिति में खेलेंगे। 'क्ष' या उसका कोई भी सहायक स्पर्श करने जाते समय मंडल की परिधि नहीं लांघेगा। परिधि न लांघते हुए 'क्ष' और सहायक आपस में पीछेसे खो देते हुए एक दूसरे की सहायता करेंगे। सहायक को खो देकर 'क्ष' स्वयं सहायक के स्थान पर और उसी दिशामें मुंह करके बैठेगा। खो मिला हुआ सहायक छूने जायेगा। किसी से भी दौड़नेवाला छूआ जाने पर खेल समाप्त होगा। पश्चात् नया 'क्ष' और दौड़नेवाला निर्णय कर खेल लेना। खो खो का खेल भी इसी प्रकारका खेल है।

इ) समान शक्तिवाले सहायक सारे एकसाथ जायेंगे

३७. सहायक कबड्डी–एक चैाकोन खींचो। प्रत्येक भुजा सोलह कदम लंबी हो। 'क्ष' और उसके तीन सहायकों को छोड़कर शेष सारे उस क्षेत्र के भीतर दौड़ने की स्थिति में होंगे। खेल शुरू होने पर 'क्ष' और उसके तीन सहायक चैाकोन की चार भुजाओं पर से "कबड्डी–कबड्डी" सांस लेते हुए छूने के लिए दौडेंगे। चौकोन की किसी भी भुजा पर पहुंचने तक उसकी सांस चलती रहेगी. अन्यथा सांस टूटने पर दौड़नेवालों में से किसी

एक द्वारा भी उसे छू लेने पर वह मर जायगा। दौड़नेंवाले किसी भी या कितने भी 'क्ष' को पकड़कर उन्हें भुजा तक पहुचने से रोकने का प्रयास करेंगे। एक पारी में चारों 'क्ष' मिलकर जितने दौड़नेवालों को छूएंगे वे सारे मर जाएँगे। दौडनेवालों द्वारा 'क्ष' को पकड़ लेने पर अन्य 'क्ष' उन दौड़नेवालों को नहीं छू सकेंगे। हर बार एक ही साथ सांस लेकर 'क्ष' आक्रमण करने को दौडेंगे। सारे दौड़नेवाले या तीन 'क्ष' मरने तक खेल चलता रहेगा। पश्चात् दूसरों को 'क्ष' का स्थान देकर खेल चालू रखें।

३८. विष-अमृत–'क्ष' और उसके दो-तीन सहायक होंगे। बाकी सारे खिलाडी दौड़नेवाले होंगे। "क्ष" वालों को विष माना जाएगा और वे जिनको छूएँगे वे सारे विष होकर उसी स्थान पर बैठ जाएंगे। जिन दौड़नेवालों को 'क्ष' छू नहीं पाएंगे वे अमृत कहलायेंगे। अमृत–दौड़नेवाले जब विष बने हुए दौड़नेवालों को छूएंगे तब वे फिरसे अमृत होकर दौड़ने लगेंगे। अमृत दौड़नेवालों का काम स्वयं 'क्ष' के स्पर्श से बचते हुए विष बने हुए दौड़नेवालों का फिरसे अमृत बनाना होगा। इसके विपरीत 'क्ष' प्रयत्न करेगा कि विष बने दौड़नेवालों को अमृत–दौड़नें वाले स्पर्श नहीं कर पाएंगे तथा वह अमृत दौड़नेवालों को छूकर विष बनाएगा। सारे दौड़नेवाले विष बनने पर खेल समाप्त होगा।

खेल का क्षेत्र लंबा चतुष्कोण, त्रिकोण या अंडाकृति होगा। सात आठ मिनिटों में खेल समाप्त हो इस हेतु 'क्ष' तथा दौड़नेवालों की दौड़ने की पद्धति रखेंगे। (सहायक रखकर स्पर्श के अनेक प्रकार के इस रीति से खेल ले सकते हैं।)

विभाग ८ : 'क्ष' अपनी संख्या बढ़ायेगा

अ) संकल बनाकर खेलना

३९. संकल :– क्षेत्र के कोने में 'क्ष' के लिये रेखांकित छोटा एक हिस्सा होगा। दौड़नेवाले बाकी के क्षेत्र भर में फैल जाएंगे। सारे दोनों पैरों पर दौड़ते हुए खेलेंगे। 'क्ष' अपने स्थान से निकलकर दौड़नेवालों में से किसी एक को मारने पर तुरंत वे दोनों 'क्ष' के स्थान में चले

जायेंगे। वहां से हाथ पकड़कर संकल बनाकर ही वे दोनों छूने जाएंगे। संकल में तीन या तीन से अधिक होने पर केवल आखिर के दो स्वयंसेवक अपने खुले हाथों से छूएँगे। उन दोनों हाथों को छोड़कर वाकी के किसी के भी हाथ का या शरीर के किसी भी भाग का स्पर्श होने पर दौड़नेवाले नहीं मरेंगे। संकल टूट गयी या संकल नहीं बन पायी तो 'क्ष' पक्ष दौड़नेवालों को नहीं मार सकेगा। उन्हें अपने स्थान पर लौट जाना होगा। अधूरी संकल बनाकर खेल के क्षेत्र में वे रहे तो दौड़नेवाले 'क्ष' वालों की पीठपर उनके स्वस्थान लौटने तक घूंसे मारेंगे। दौड़नेवालों को 'क्ष' की संकल तोड़ने का अधिकार भी होगा। सारे दौड़नेवाले मरनें तक खेल चालू रहेगा।

४०. **लंगडों की संकलें :-** खेल के प्रारंभ में 'क्ष' और दौड़नेवाले सारे लंगडी स्थिति में खेलेंगे। जैसे जैसे 'क्ष' दौड़नेवालों को मारता जाएगा वैसे वैसे दो–दो लंगडों की एक–एक संकल बनाकर वे छूने को जाएंगे। लंगडों की दो संकलें बनने पर दौड़नेवाले दोनों पैरों पर दौड़ना प्रारंभ करेंगे। सारे दौड़नेवाले मरने तक खेल चलता रहेगा।

४१. **बढ़नेवाला कठघरा :–** दो स्वयंसेवक आमने सामने खडे होकर एक दूसरे के दोनों हाथ पकडेंगे। वे दोनों मिलकर 'क्ष' होगा। सारे दोनों पैरों पर दौडेंगे। 'क्ष' के चारों हाथों से बने कठघरे में दौड़नेवाला पकडा जानेपर वह मरेगा। तब तीनों हाथ पकड़कर मंडल बनायेंगे। उस मंडल में अर्थात् बडे कठघरे में चौथा दौड़नेवाला मिलनेपर वह मरेगा। मरनेवाले मंडल में मिलते जायेंगे और मंडल बडा होता जाएगा। सारे दौड़नेवाले मरनेपर खेल समाप्त होगा।

४२. **जाल का विस्तार :-** दोनों पैरों पर खडे होकर खेल क्र. १३ के समान खेला जाएगा। मरनेवालों को साथ लेकर संकल बनेगी। उस संकल की सहायता से एक ओर से दूसरी ओर जानेवाले दौड़नेवालों को एक मिनिट पकड रख मारना होगा।

आ) संकल न बनाकर खेलना

४३. **अश्वारोही सेना भरती :–** सीधे खडे एक स्वयंसेवक की पीठ-पर दूसरा स्वयंसेवक बैठेगा। अपनी पीठपर बैठे हुए स्वयंसेवक को

(अश्वारोही) लेकर खड़ा स्वयंसेवक (अश्व) दौडेगा। इस प्रकार अश्वारोही स्थिति में 'क्ष' और दौड़नेवाले सारे तैयार हो जावेंगे। दौड़ते हुवे अश्वारोही 'क्ष' दौड़नेवाले अश्वारोही को अपने हाथ से स्पर्श कर मारेगा। मरनेवाले अश्वारोही 'क्ष' के साथ मिलकर दौड़नेवाले अश्वारोहियों को छूएँगे। सारे मर जाने पर खेल समाप्त होगा।

४४. कठघर :- एक मंडल की परिधि पर दो स्वयंसेवक कठघर बनाकर खडे होंगे। यह कठघर अर्थात् 'क्ष' होगा। बाकी के दौड़नेवाले मंडल की परिधि पर एक के पीछे एक खडे होंगे। खेल शुरू होने पर दौड़नेवाले मंडल की परिधि पर से ही कठघरा बनानेवाले स्वयंसेवकों के ऊंचे उठे हुए हाथों के नीचे से लंगड़ते हुए पार हो जाएँगे। जब शिक्षक सीटी बजाएगा तब कठघरेवाले अपने हाथ नीचे लाएंगे। उस समय हाथों के नीचे आनेवाले स्वयंसेवकों को पकड़ लेंगे। दो दौड़नेंवाले इस रीति से मर जानें पर वे दूसरा कठघरा बनाएँगे। सारे दौंड़नेवाले मरने तक कठघरों की संख्या बढ़ती जाएगी।

४५. तालाब में मेंढक :- १५' × १५' चौकोन में 'क्ष' मेंढक की स्थिति में होगा। क्र. १३ के समान दौड़नेंवाले लंगडी की स्थिति में मेंढक के पैरों से छूए न पाने की सावधानी लेकर जाएंगे। दौड़नेवाला छुआ गया तो वह मेंढक बनेगा और तालाब में तीन मेंढक होनें पर दौडनेवाले आर पार दोनों पैरों से दौड़कर जाएंगे। सारे दौड़नेवाले मेंढक होने तक खेल चलता रहेगा।

४६. नदियों को पार करना :- १५ फुट लंबे और १॥ फुट चौडे चौकोन में 'क्ष' एक कोने में दौड़ने की स्थिति में खडा होगा। दौड़नेवाले १॥ फुट की चौडी नदी आर पार होंगे, परन्तु मार्ग में 'क्ष' उन्हें अपने हाथों से छूएगा। दौड़नेवाला छुआ गया तो 'क्ष' बनकर पहले 'क्ष' के पीछे छः फुट के अन्तर पर, अलग चौकोन बनाकर खड़ा होगा। आगे दौड़नेवालों को दो नदियां लांघनी पडेगी। नदियों की संख्या क्रमशः बढ़ती जायगी।

भाग २

सर्व श्रेष्ठ की विजय

विभाग १ : मारने की शक्ति

४७. पत्थर हथेली पर :– 'क्ष' बायें हाथ की हथेली के पीछे की ओर पत्थर रखकर दाहिने हाथ से दौड़नेवाले को छूएगा। 'क्ष' के हाथ का पत्थर छूते समय नहीं गिरना चाहिए। प्रत्येक स्वयंसेवक एक मिनिट में अधिक से अधिक दौड़नेवालों को छूने का प्रयत्न करेगा। जो सब से अधिक दौड़नेवालों को छूएगा वह विजयी होगा।

भाग १ के खेल उपर्युक्त रीति से खेल सकते हैं।

विभाग २ : दौड़नें की गति

अ) सीधी रेखा का मार्ग–समान समय

४८. चतुष्पाद–दौड़ :– एक स्वयंसेवक के दोनों बाजू में एक-एक स्वयंसेवक खड़ा होगा। बीचवाले के दोनों पैरों से बगलवाले स्वयंसेवक का एक एक पैर रूमाल से बांधो। तीन मिलकर एक चतुष्पाद बनेगा। खेल शुरू होने पर सारे सामने की ओर चारों पैरों पर दौडेंगे। आधे मिनिट में सबसे पीछे रहनेवाले दो चतुष्पाद मर जाएंगे। इसी प्रकार दौड़ कर आखिर में रहनेवाले चतुष्पाद को विजयी समझा जाय।

आ) सीधी रेखा का मार्ग–समान अन्तर

४९. एडी चाल–सारे स्वयंसेवकों को एक रेषापर खडे करो। उनके सामने उस रेषा से समानांतर कुछ दूरीपर और एक रेषा खींचो। खेल प्रारंभ होनेपर सारे स्वयंसेवक अपने पैरों की केवल एडियों के बल पर सामने की रेषा तक दौडेंगे। सबसे आखिर में पहुंचनेवाले तीन स्वयं-

सेवक मरे समझे जाएंगे। शेष स्वयंसेवकों को उस रेषा से प्रथम रेषातक दौड़नें को कहा जाए। इसी प्रकार कई बार दौड़ने पर आखिर तक न मरनेवाले विजयी समझें।

५०. हाजिर सो वजीर– प्रत्येक स्वयंसेवक के दोनों पैर रूमाल से बांधकर सारे स्वयंसेवकों को एक बडे मंडल की परिधि पर केन्द्रमुख स्थिति में खडे करो। स्वयंसेवकों की संख्या से दो या तीन कम संख्या में कुछ वस्तुएँ (रूमाल, दंड, पत्थर) केन्द्रपर एक छोटे मंडल में रखो। खेल प्रारंभ होने पर सारे स्वयंसेवक त्रिज्या के मार्ग पर केन्द्रतक दोनों पैरोंपर कूदते हुए (पावबंधी स्थिति में) दौड़कर एकेक वस्तु उठाकर अपनें स्थान पर लौटेंगे। जिनको वस्तु नहीं मिलेगी वे मर जाएंगे। शेष खेलने वालों को दुबारा इसी प्रकार वस्तुएं कम रखकर दौड़ाओ। कई बार दौड़ाने पर आखिर में केन्द्र पर केवल एक वस्तु बचेगी। वह उठानेवाला विजयी होगा।

इ) मंडल की परिधि का मार्ग : समान अन्तर

५१. सामनेवाले को पकडो– एक मंडल की परिधि की रेषा खींच-कर परिधि के बाहर एक फुट की दूरी से परिधि को समानांतर दौड़ने के लिए स्वयंसेवकों को एक दूसरे से समान अन्तर पर खडे करो। खेल प्रारंभ होनेपर प्रत्येक का प्रयत्न परिधि पर अपने सामने दौड़नेवाले को स्पर्श करने का होगा। छूए गये कम गतिवाले स्वयंसेवक मरकर मंडल के अन्दर आकर बैठेंगे। बाकी के वैसे ही दौड़ते रहेंगे सबसे अधिक गति-वाला जीतेगा।

५२. अपने घोडेपर पहले सवार– एक मंडल की परिधि पर अश्वा-रोही स्थिति में केन्द्रमुख होकर सारे खडे होंगे। खेल प्रारंभ होनेपर अपने घोडे से उतरकर मंडल का पूरा चक्कर लगाकर फिरसे सवार अपने घोडेपर सवार होगा। सबसे आखिर में सवार होनेवाले तीन सवार मरकर आगे के खेल में वे घोडे बनेंगे और उनके घोडे सवार बनेंगे। घोडा और सवार दोनों मर जानेपर वह जोडी बैठ जाएगी। अंततक टिकनेवाला सवार विजयी होगा।

५३. **हाजिर सो वजीर सवार**–खेल क्र. ५२ के समान सवार चक्कर काटकर अपने घोडे के पैरों के नीचे से मंडल के केन्द्रतक जाएगा और वापिस लौटकर अपने घोडेपर सवार होगा। विजयी खिलाडी का निर्णय खेल क्र. ५० या ५२ के समान होगा।

(इन खेलों में खेल प्रारंभ करते समय आकस्मिक रूप से खेल प्रारंभ करने की योजना भी कर सकते हैं।)

विभाग ३ : मुझे स्थान दो

अ) रेषापर

५४. **चिड़िया को स्थान**– अपने दोनों पैरों के अंगूठे दोनों हाथों से पकड़कर सारे स्वयंसेवक एक रेषापर खडे होंगे। उनके सामने पांच कदम पर उनमें से तीन चौथाई स्वयंसेवक ही चिड़िया की स्थिति में खडे रह सकेंगे इतनी लंबी एक रेषा खींचो। सीटी फूंकते ही सारे चिड़िया के समान आगे जाकर उसी स्थिति में सामने की रेषापर खडे रहने का प्रयत्न दूसरों को ढकेल कर भी करेंगे। जिन चिड़ियों को स्थान नहीं मिलेगा वे मर जायेंगे। इसी प्रकार कई बार खेल खेलनेपर अन्त में रहनेवाला विजयी होगा।

आ) मंडल में

५५. **लंगडे को स्थान**–खेल क्र. ५४ के समान ही किन्तु छोटी रेषाओं के वदले छोटे छोटे मंडल बनाकर उनमें लंगडे खडे होंगे।

विभाग ४ : मैं ही केवल रहूंगा।

अ) मंडल के अन्दर रहकर

५६. **बलवान अश्वारोही**– सारे स्वयंसेवक अश्वारोही की स्थिति में एक मंडल के अन्दर एक दूसरे अश्वारोही को गिराने का या मंडल के बाहर ढकेलने का प्रयत्न करते जाएंगे। केवल एक अश्वारोही बचने तक खेल चलेगा।

५७. **तांडवनृत्य**– एक मंडल के अन्दर खडे सारे स्वयंसेवक एक दूसरेके पैर पर पैर रखने का प्रयत्न करते रहेंगे। अपने पैर पर पैर रखे गये स्वयंसेवक मर जाएंगे। आखिर तक टिकनेवाला विजयी होगा।

अ) मंडल पर संकल बनाकर

५८. अग्निकुंड–बीच में एक छोटा मंडल जमीन पर खींच कर उसके बाहर सारे स्वयंसेवक हाथ पकड़कर मंडल बनाकर खडे होंगे । खेल प्रारंभ होने पर प्रत्येक का प्रयत्न संकल न टूटने देते हुवे दूसरें को जमीन पर खींचे हुए छोटे मंडल में गिरानेका होगा । छोटे मंडल में याने अग्नि॰ कुंड में गिरनेवाला मर जायगा । वैसेही संकल जहाँ टूटेगी वे दोनों मर जाएंगे । आखिरतक टिकनेवाला विजयी होगा ।

५९. विषवेली–बीचमें तीन दंडों की कुटि बनाकर बाहर लंगडों की संकल बनाओ । उसी स्थितिमें खेल क्र. ५८ के समान खेल होगा । जो लंगडा कुटि को छू लेगा वह मर जाएगा ।

६०. पक्की संकल–एक के पीछे एक इस प्रकार एक मंडल की परिधि पर सारे स्वयंसेवक खडे होंगे । प्रत्येक स्वयंसेवक अपने सामनेंवाले का पीछे उठाया हुआ बायां पैर अपने बायें हाथ से पकड़कर अपना दाहिना हाथ सामनेवाले की दाहिनी भुजा पर रखेगा । इस प्रकार बनी हुई संकल की स्थिति में प्रत्येक स्वयंसेवक का प्रयत्न सामनेवाले को संकल से तोड़कर या गिराकर मारना होगा । मरे हुए स्वयंसेवक संकल से बाहर निकल जाएंगे । अंत में दो तीन रहने पर कुछ मरे हुए खीलाडियों को संकल में पुनः लिया जाएगा । अन्त तक न मरनेवाला विजयी होगा

विभाग ५ : अधिक काम करने की शक्ति

६१. भ्रमण–सब स्वयंसेवक सिद्ध स्थिति में खडे होंगे । उन्हें तुर्यंभ्रम, अर्धभ्रम, ऊनभ्रम, परिभ्रम, परिभ्रम–तुर्यंभ्रम आज्ञायें क्रमशः दी जाएंगी । आज्ञा के अनुसार काम न कर सकनेंवाले प्रत्येक बार मरेंगे । अंत तक टिकनेवाला विजयी होगा ।

क्षेप ऊनवृत्त, स्थलोड्डीन अर्धभ्रम, वाम स्थलांतर चतुष्क, लंबी छलांग ऊंची छलांग, शूल-फेंक आदि कामों का उपयोग कर खेल ले सकते हैं ।

विभाग ६ : द्वंद्व शक्ति

६२. पक्का पवित्रा–स्वयंसेवकों की दो दो की जोडी बनाओ । प्रत्येक जोडी को खेलनें के लिये एकेक मंडल होगा । जोडी के दो स्वयंसेवक सिद्ध

स्थिति में रहकर एक दूसरे के पैर छोड़कर शरीरका कोई भी भाग जमीन को लगाने का प्रयत्न करेगा। जिसके शरीरका भाग जमीन को लगेगा वह मरेगा। सारी जोड़ियों को एक साथ खेलनें को कहकर विजयी होनेवालों की नई जोडी बनाओं औंर खेल चालू रखो। आखिर की जोडी में जीतने--वाला विजयी होगा।

(ढकेलना, खींचना, दूसरे की पीठ पकड़ना, दंड छुड़ाना, थप्पड मारना आदि कहकर खेल ले सकते हैं।)

विभाग ७ : गुणवान विजयी

अ) सावधानता

६३. खायेंगे–सारे स्वयंसेवकों को एक ततिमें खडे करो। शिक्षक सामने खडे होकर एक वस्तु का नाम पुकारते जायगा। वह वस्तु खाने के योग्य होनेपर सारे स्वयंसेवक अपना दाहिना हाथ उठाकर "खायेंगे" चिल्लाएंगे। वस्तु खाने योग्य न होनेपर हाथ उठानेवाले या 'खायेंगे' कहनेवाले मर जाएंगे। उन्हें खेलसे अलग किया जाए। आखिरतक टिकनेवाला विजयी होगा।

६४. संघ ख़ेल–आज्ञा के पहले 'संघ' शब्द आनेपर ही उस आज्ञा का पालन होगा। भूल करनेवाला मर जाएगा। बाकी क्र. ६३ खेल के समान।

६५. गुटबंदी–स्वयंसेवकों को मंडल की परिधिपर दौडने को कहकर शिक्षक एक एक संख्या पुकारता जाएगा। दौडनेवालों में से उतनी संख्या के गुट बनाकर बैठ जाएंगे। उतनी संख्या के गुट बनाकर जो नहीं बैठ सकेंगे वे मर जाएंगे। शेष क्र. ६३ के समान।

६६. विस्थापित–मंडलपर खडे हुये स्वयंसेवक अपनें अपने स्थानपर ही अपने अपने पैर से एक छोटा मंडल (घर) बनाएंगे। शिक्षक किसी एक स्वयंसेवक को मंडल का चक्कर काटने की आज्ञा देगा। वह चक्कर काटते समय जिनकी पीठ को छूएगा वे सारे उस स्वयंसेवक के पीछे दौडते जाएंगे। इसी समय खाली हुए घरों में से दो–तीन घर शिक्षक मिटा डालेगा और पश्चात् 'स्वस्थान' कहेगा। चक्कर काटनेवाले स्वयंसेवक

मंडलपर बने किसी एक घर में खडे हो जाएंगे। जिनको घर नहीं मिलेगा वे मर जाएंगे। शेष क्र. ६३ के समान।

६७. **दाहिना-बायां दण्ड**– मंडल की परिधिपर केन्द्रमुख स्थिति में खड़ा हुवा प्रत्येक स्वयंसेवक अपना दंड, अपनें सामने दाहिने हाथ की केवल एक ऊंगलि के आधारपर जमीन पर खड़ा करेगा। शिक्षक द्वारा "दाहिना दण्ड" कहते ही प्रत्येक स्वयंसेवक अपनें दण्ड से दाहिना हाथ हटाकर उससे अपनी दाहिनी ओर खडे हुए स्वयंसेवक का दण्ड पकडेगा। जो दण्ड नहीं पकड पाएगा वह मरकर बाजू में अपने दण्ड के साथ बैठ जाएगा। शिक्षक, दाहिना या बायां दण्ड कहते जायेगा। बाकी खेल क्र. ६३ जैसे ही।

(ओऽम् राम्, सिंग उठाव, चिडिया भुर्रर्र, नीरतीर, विरोध हाँ-नहीं वाला मरेगा, कहुं वैसा करो, मख्खनचोर, जोडी बनाओ वगैरे सावधानी की आवश्यकता होनेवाले खेल इसी प्रकारसे लेना।)

आ) बुद्धि

६८. **वाक्यपूर्ति**–सब मंडल पर खडे होंगे। एक स्वयंसेवक किसी भी एक वाक्य का प्रारंभ करने के लिए उस वाक्य का पहला शब्द कहेगा। उसके दाहिने बाजूका स्वयंसेवक दूसरा, बादका तीसरा इस प्रकार एकेक स्वयंसेवक एकेक शब्द कहता जायगा। जिसके शब्द से वह वाक्य पूरा होगा वह मरेगा। अपने से पहले स्वयंसेवक द्वारा कहा गया शब्द अयोग्य है, उस शब्द का उपयोग कर वाक्य पूरा होही नहीं सकता ऐसी शंका आनेपर वह उसके पहले स्वयंसेवकको आव्हान देगा जब कि पहलेवाला अपने शब्द से वाक्य कैसे पूरा हो सकता है यह शिक्षक को अकेले में बताएगा। बाकी क्र. ६३ जैसे।

६९. **दिक्सूचक**– एक मंडल में आठ दिशा दिखानेवाली आठ त्रिज्या खींचो। मंडल की परिधि पर आठ स्वयंसेवक उन दिशामें खडे होंगे। दो दण्डोंको एकेक छोरपर एक सफेद और एक रंगीन रूमाल बांधो। सफेद रूमाल आग्नेय और रंगीन ईशान्य दिशामें हो इस प्रकार वह दंड केन्द्र में त्रिज्या पर रखो। उस दण्ड के अनुसार स्वयंसेवकोंको दिशा के नाम

दो। खेल प्रारंभ होनेपर शिक्षक दण्डोंको उलटा सीधा करके कोई भी त्रिज्या बताते हुए केन्द्र पर रखेगा। उन दिशाओं को आग्नेय और ईशान्य मानकर तुरंतही सारे स्वयंसेवक मंडलपर अपनी दिशा का स्थान लेंगे। गलती करनेवाला मरेगा। बाकी क्र. ६३ जैसे।

(अनिष्ट अक्षर, अमुक अक्षर से प्रारंभ, वक्तृत्व स्पर्धा आदि बुद्धिका उपयोग होनेवाले खेल इसी रीतिसे लेना चाहिये।)

इ) स्मरण शक्ति

७०. **सूर्यनमस्कार स्थिति**– सबको एक ततिमें सूर्यनमस्कार की स्थितिमें खडे करो। उन्हें सूर्यनमस्कार की दस स्थितियां ज्ञात होनी चाहिए। शिक्षकद्वारा एक से दस तक कोई भी संख्या कहनेपर सारे स्वयंसेवक मूल स्थिति से एकदम उस क्रमांक की स्थिति करेंगे। जो नहीं कर पाएगा या भूल करेगा वह मर जाएगा। शेष क्रमांक ६३ के समान।

(उलटा ओऽम् राम, संख्यात्मक आज्ञा, ताली संख्या आज्ञा, चिन्हाज्ञा पांच नाम कहो आदि खेल इसी प्रकार होंगे।)

ई) श्रवण और स्पर्शज्ञान

७१. **अंधोंमें होड़**– सब स्वयंसेवकोंको आंखोंपर पट्टी बंधवाकर खडे करो। संघस्थानपर थोडी दूर जाकर शिक्षक सिटी फूंकेगा। सिटीकी आवाज सुननेपर सब अन्धे शिक्षक के निकट पांच कदम के मंडल के अन्दर जाकर खडे होने का प्रयत्न करेंगे। मंडल के बाहर रहनेवाले मरेंगे। बाकी क्र. ६३ के समान।

७२. **अपनी चप्पल पहनो**- रात्रिको अंधेरे में सब के पादत्राण एकत्र कर रखो। सब स्वयंसेवक एक साथ पादत्राणों के पास जाकर पादस्पर्श से ज्ञान करते हुए अपनी अपनी चप्पल पहनकर प्रकाश में आयेंगे। सबसे पहले अपनी चप्पल पहनकर आनेवाला विजयी होगा।

उ) भाग्य

७३. **मेरा नहीं**– सारे स्वयंसेवक मंडलपर होंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक अपने दाहिने बाजूवाले को एक दंड देते हुवे उसे मंडल में घूमता रखेंगे। केन्द्रपर खडा हुआ शिक्षक आंखें बन्द करके सिटी बजायगा। उस

समय जिसके हाथ में दण्ड होगा वह मरेगा। शेष खेल क्र. ६३ के समान।

७४. राजधानी देखो– जितने स्वयंसेवक होंगे उतनी चिठ्ठियाँ लेकर आधेपर देश के नाम आधेपर उन देशों की राजधानी के नाम लिखो। चिठ्ठियां मिलाकर रखो। खेल प्रारंभ होनेपर एकेक स्वयंसेवक एकेक चिठ्ठी उठायेगा। प्रत्येक अपने देश की राजधानी की चिठ्ठी या राज-धानी के देशकी चिठ्ठी किसके पास हैं यह देखेगा। वह कोई सुन नहीं पाएगा इतने धीरे से पूछेगा। जो पहले सफल होगा वह विजयी।

(भाग्य, रंगीन वस्तु, छुपा खजाना आदि खेल इस प्रकार से लेते हैं।)

भाग ३

सब एक साथ खेलने के खेल

विभाग १ : क्ष को रखकर खेल

(दक्षता, वुद्धिमत्ता, स्मरणशक्ति, श्रवण-स्पर्श-ज्ञान, शारीरिक शक्ति आदि गुणों का उपयोग कर खेल खेले जाएंगे ।)

७५. जल-स्थल-नभ-अग्नि—सब स्वयंसेवक मंडल पर और 'क्ष' केन्द्र पर खड़ा होगा । इधर उधर दौडते हुए 'क्ष' किसी भी एक स्वयंसेवक के सामने खड़ा होकर जल-स्थल-नभ या अग्नि इनमें से एक शब्द कहेगा, प्रत्युत्तर में स्वयंसेंवक जल-स्थल-नभ में विचरण करनेंवाले प्राणी का नाम लेगा । परन्तु 'अग्नि' के प्रत्युत्तर में चुप रहेगा । भूल करनेवाला स्वयंसेवक मरेगा और वह 'क्ष' का स्थान लेगा ।

(नेता की पहिचान, मनुष्य-शेर-बन्दूक आदि खेल इसी प्रकार से लेते हैं ।)

७६. वस्तु पहिचानो–'क्ष' को बाहर भेजकर शेष सारे एक वस्तु का नाम निश्चित करेंगे । कौनसी वस्तु निश्चित करना इस विषय में पहले से ही कुछ नियम वनाओ (जैसे खानें की वस्तु) 'क्ष' बाहर से आकर प्रत्येक से एकेक प्रश्न पूछेगा । प्रत्येक स्वयंसेवक उसका उत्तर संक्षेप में ही देगा । 'क्ष' प्रत्येक से एक ही प्रश्न पूछेगा । और उन उत्तरों से 'क्ष' को वस्तु ज्ञात करना होगा । पश्चात् दूसरा 'क्ष' बनेंगा ।

(कहावत पहिचानो, शब्दवेध, मित्रवर्णन, स्थलवर्णन, व्यक्तिवर्णन वगैरे खेल इस प्रकारसे लो ।)

७७. ड़ाक घर– 'क्ष' केन्द्रपर और बाकी सारे मंडलपर खडे होंगे । सब एकेक शहर का नाम वतायेंगे । शिक्षक उनमें से एक शहर का नाम

लेकर 'क्ष' को उस शहर को जाने को कहेगा। 'क्ष' उस शहर का नाम लेनेवाले स्वयंसेवक के सामने खड़ा हो जायगा। उसकी भूल हो तो वह स्वयंसेवक 'क्ष' की पीठपर घूंसा मारकर मुहर लगायेगा। ठीक शहर के निकट पहुंचनें तक 'क्ष' को मुहर लगती जायगी। पश्चात् दूसरा 'क्ष' बनेगा।

दुकानदार खेल इसी प्रकार खेलते हैं।

७८. दंड घुमानेवाले को पकडो–'क्ष' के हाथ में दण्ड होगा। बाकी स्वयंसेवक विना दण्ड के होंगे। 'क्ष' दण्ड घुमाकर स्वयंसेवकों को मार सकता है। 'क्ष' की कमर पहले पकड़नेवाला स्वयंसेवक आगे के खेल में 'क्ष' बनेगा।

विभाग २ : 'क्ष' को न रखकर के खेल

७९. मनोरंजन– सब मंडल पर केन्द्रमुख खडे होंगे। शिक्षक द्वारा सीटी बजाते ही प्रत्येक स्वयंसेवक अपना बायां हाथ पेट पर घुमाता रहेगा और दाहिने हाथ से सिरपर मारता जाएगा। दूसरी सीटी बजने पर दाहिना हाथ पेट पर घुमाएगा और बायाँ हाथ से सिरपर मारता जाएगा। प्रत्येक सीटीपर इस प्रकार परिवर्तन होगा। भिन्न क्रियाएं भी करा सकते हैं।

८०. साम्य– प्रत्येक स्वयंसेवक एक एक वस्तु का नाम बताएगा। शिक्षक भी बाद में एक वस्तु का नाम बताएगा। खेल शुरू होनेपर प्रत्येक स्वयंसेवक शिक्षक द्वारा कही हुई वस्तु के साथ अपनी वस्तु का क्या साम्य है, बताएगा।

(बुद्धि का उपयोग आवश्यक होनेवाले अन्य खेल भी इसी प्रकार ले सकते हैं।)

८१. ऐतिहासिक व्यक्ति पहचानो– सब स्वयंसेवक एक मंडलपर खडे होंगे। उनमें से तीन स्वयंसेवक, अपने अपनें मनमें एकेक प्रसिद्ध ऐतिहासिक व्यक्ति का नाम निश्चित करेगा। उस व्यक्ति के जीवन की प्रमुख ऐतिहासिक घटनायें दिग्दर्शित करनेवाले पाँच वाक्य इनमें से त्येक स्वयंसेवक कहेगा। प्रत्येक अपना पहला वाक्य कहने के पश्चात् एकेक कर दूसरा वाक्य ऐसे पाँचों वाक्य कहेंगे। बाकी के स्वयंसेवक प्रत्येक ऐतिहासिक व्यक्ति विषयक पाँच वाक्यों का स्मरणपूर्वक संग्रह लाकर

उन व्यक्तियों के नाम कहेंगे । सबसे पहले तीनों के नाम ठीक बतानेवाला विजयी होगा ।

८२. अंधचित्रकार– पूंछ को छोड़कर एक प्राणी का पूर्ण चित्र खींचो । उस से पाँच कदम दूरीपर सारे स्वयंसेवकों को खडे करो । एकेक स्वयंसेवक की आँखपर पट्टी बांधकर उसे उस प्राणी की पूंछ बताने को कहा जाएँ ।

(स्मरण शक्तिका उपयोग होनेवाले अन्य खेल भी खेल सकते हैं ।)

विभाग ३ : अन्य खेल

८३. मुफ्त का उपदेश– सब मंडलपर बैठेंगे । जोरदार उपदेश देनेंवाले एक दो वाक्य प्रत्येक स्वयंसेवक एकेक चिठ्ठिपर दूसरोंको न बताते हुवे लिखेगा । सारी चिठ्ठियां बंद कर एकत्र मिलाओ । पश्चात् उनमें से एकेक चिठ्ठी एकेक स्वयंसेवक उठाकर उसमें लिखा हुआ उपदेश जोरसे पढेगा ।

८४. घुडसवार पुल पार करना– सब पद्मासन कर बैठेंगे । पहली सीटीपर सारे स्वयंसेवक अपनी जांघोंपर दोनों हाथोंसे शड्डू लगायेंगे । दूसरी सीटी पर एक हाथसे वहीं पर और दूसरे हाथसे छाती पर मारेंगे । तीसरी सीटी पर दोनों हाथों से छाती पर मारेंगे, चौथी सीटी पर एक हाथसे छाती पर और दूसरे से जांघ पर मारेंगे । पांचवी सीटीपर दोनों हाथसे जांघों पर मारेंगे । आवाज करते समय संचलन के एक दो तालों के अनुसारही आवाज करो । एकेक प्रकार का आवाज आधा आधा मिनिट करने से मानो लगता है कि अश्वारोही–सेना पुल पार कर रही है ।

८५. खंबेंसे बचो– मंडलपर सारे स्वयंसेवक बैठकर अपने पैर केन्द्र की ओर फैलावेंगे । केन्द्रपर अपना शरीर दृढ़ता से स्थिर रखकर एक स्वयंसेवक खड़ा होगा । शिक्षक उसको किसी एक ओर ढकेलेगा । बैठे हुए प्रत्येक स्वयंसेवक का यह प्रयत्न होगा कि वह अपनें ऊपर उसे नहीं गिरने देगा और इस प्रकार उसे गोल घुमाया जाएगा ।

(आगे बढ़ाव, सरपट धंपक, इसपक कुक, घूमता चक्र, कठिन रास्ता, मछली ढकेल, नौ मत का एकमत, स्वर्गारोहण सीढी, दलदल कुर्सी आदि खेल इस विभाग में आते

भाग ४

दो दल बनाकर खेलना

विभाग १ : स्पर्श के खेल

८६. **पंजादर्द चाल**– दो दलों में समान संख्या होगी। एक क्षेत्र के भीतर और दूसरा क्षेत्र के बाहर होगा। बाहर के दल का एक एक स्वयंसेवक आक्रमण करने के समय अपने बायें हाथसे बायें पैर के पंजे को सामनें पकड़कर दाहिनें पैर पर लंगडते हुए दाहिने हाथ से विरोधी दलवालों को छूएगा। आक्रमक दल का एक समय एक ही स्वयंसेवक जाएगा। पांच मिनिट के भीतर विरोधी दल के अधिक से अधिक स्वयंसेवक को आक्रमक दल मारेगा। बाद में दूसरा दल आक्रमक दल होगा। जो दल पांच मिनिट में अधिक विरोधी दल वालों को मारेगा वह विजयी होगा।

८७. **प्रडीन संडीन चाल**– आक्रमक दल का एक समय एक स्वयंसेवक प्रडीन संडीन और अर्धभ्रम करते हुवे विरोधियों को छूएगा। विरोधी दलवालों को मारनें के लिये आक्रमक दल के कितने स्वयंसेवकों को एकेक बार आक्रमण करना पड़ा यह देखकर, जिस दल के कम स्वयंसेवकों को आक्रमण करना पड़ा होगा वह दल विजयी होगा। आक्रमकों को सबको एकेक बारी मिलने पर भी यदि सारे विरोधी दल वाले मरे नहीं तो उनको दूसरा मौका दिया जाएगा। उस समय प्रत्येक के एकेक बारीका एकेक अंक और एक पारी के जादा दो अंक मिलाकर आक्रमक दलवालों को गुण देकर विजयी दल का निर्णय करें।

८८. **लंगडी जोडी चाल**– आक्रमक दलके दो दो लंगडे हाथ पकड़कर जोडी बनाएंगे और खुले हाथों सें स्पर्श करके लंगडी स्थिति में दौडनेवाले विरोधियों को मारेंगे। प्रत्येक आक्रमक को एकेक पारी मिलनें-

पर सबने मिलकर कितने विरोधियों को मारा यह देखा जाएगा । जो दल अधिक विरोधियों को मारेगा वह विजयी होगा ।

(पहले भाग में स्पर्श के खेल बताये गये हैं । यहांपर दो दलों के खेल लेने के तीन प्रकार बताये हैं । कौनसा खेल किस प्रकार लेना उचित होगा इसका निर्णय करके शिक्षक खेल लेगा ।)

विभाग २ : विष अमृत पद्धति

८९. **लंगड़ा हाथी**– एक दल के सारे स्वयंसेवक एक ही साथ लंगडते हुए अपने अपने हाथों से हाथी की सूंड बनाकर उसी से विरोधी दलवालों को छूएँगे । विरोधी दलवाले स्वाभाविक स्थिति में दौडेंगे । बाकी सारा खेल क्रमांक ३८ के समान होगा । प्रत्येक दल को आक्रमण की पारी मिलने पर जो दल कम समय में सब विरोधियों को मार सकेगा वह विजयी होगा ।

(इन खेलों में आक्रमकों को कठिन रीति से और दौडनेवाले विरोधियों को अधिक सरल पद्धति सें दौडाने पर ही खेल अच्छे होंगे ।)

विभाग ३ : नदी पार करनें के खेल

९०. **मगरमच्छ से बचो**– एक के पीछे एक खडे दो स्वयंसेवकों के पैरों के नीचे से एक दंड डालते हुए दंड का एक छोर आगे का स्वयंसेवक अपने सामने पकडेगा और पिछला स्वयंसेवक दंड का दूसरा छोर पीछे पकडेगा । एक दण्ड पर दो सवार होकर एक दल के सारे स्वयंसेवक एक क्षेत्र के अन्दर मगरमच्छ बनेंगे । और विरोधियों को अपनें खाली हाथों से छूएँगे । विरोधी दलवाले आधे मिनिट में नदी आरपार होते समय उनमें से जितने छूए जायेंगे या दूसरी ओर नहीं पहुँच पाएंगे उतने अंक स्पर्श करनेंवाले दल को मिलेंगे । विरोधी दलवाले पाँच बार एक ओर सें दूसरी ओर जायेंगे । हरबार सभी खेलेंगे । मरने पर कोई भी नहीं बैठेगा । दोनों दलों को मगरमच्छ बनने का मौका देनेपर पांच पारियां मिलकर जिस दलको अधिक अंक मिलेंगे वह दल विजयी होगा ।

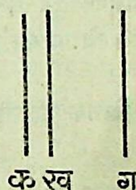
(एक दलवाले दूसरे दलवालों को तीन प्रकार से बाद कर सकते हैं । (अ) छूना (आ) अकेले पकड़ कर रखना (इ) संकल में पकड़कर

रखना। संकल बनानेवाले और विरोधी, दोनों दलों को भी एक ओर से दूसरी ओर जानेको कह सकते हैं।)

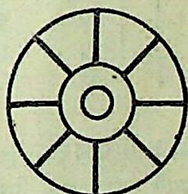
विभाग ४ : निर्णित अंतर दौड़ने के पहले स्पर्श करना

अ) आक्रमण का समय आकस्मिक रूप से निर्णित

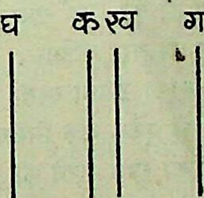
९१. मगरमच्छ को पानी के बाहर पकडो 'ख' तति वाला दल 'ग' रेखातक पहुंचने के पहले 'क' ततिवाला दल 'ख' वालोंको छूएगा। कोई भी स्वयंसेवक दूसरे दलवाले किसी भी स्वयंसेवक को छू सकता है। शिक्षक की कहानी में मगरमच्छ शब्द आने पर प्रत्येक बार खेल प्रारंभ होगा। सारे स्वयंसेवक हर बार खेलेंगे प्रत्येक दल को पाँच पारियाँ खिलाने पर जो दल पाँच परियों में दूसरे दल के अधिक स्वयंसेवकों को मार सकेगा वह दल विजयी होगा।



९२. डाकू को पकडो– चित्र में बनाये हुए भीतर के दो छोटे मंडलों पर दो दल खडे होंगे, उनका मूंह बाहर की ओर होगा और एक दल के प्रत्येक स्वयंसेवक के पीछे दूसरे दल का एकेक स्वयंसेवक खडा होगा। बडे मंडल पर खडे दल के स्वयंसेवक त्रिज्या के मार्ग से बडे से बडे मंडल तक दौडने के पहले छोटे मंडल के स्वयंसेवक उन्हें छूएंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक अपने सामने के स्वयंसेवक को छूएगा। शिक्षक एक कहानी बतलाएगा और उस कहानी में 'डाकू' शब्द आने पर दोनों दल दौडेंगे। विजय का निर्णय खेल क्र. ९१ के समान।



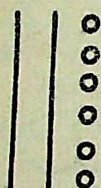
आ) आक्रमण कौन करेगा इसका निर्णय भी आकस्मिक रूप से होगा।



९३. राम-रावण– दो दल 'क' और 'ख' रेषा पर होंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक का दाहिना पैर रेषा पर होगा। शिक्षक एक कहानी बतलाते समय, जब 'राम' शब्द का बीच में ही

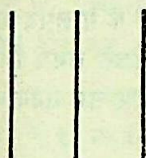
प्रयोग करेगा तब 'क' रेषा पर खडे हुए स्वयंसेवक 'घ' रेषा तक दौडकर पहुँचने का प्रयत्न करेंगे। परंतु इसी बीच 'ख' रेषा पर खडे हुए स्वयंसेवक उन्हें छूने का प्रयत्न करेंगे। कहानी में रावण शब्द आनेपर 'ख' रेषा पर खडे हुए स्वयंसेवक 'ग' रेषा तक पहुंचने का प्रयत्न करेंगे, परंतु उससे पहिले 'क' दल उन्हें छूएंगे। कोई भी किसी को भी छू सकता है। सारे स्वयंसेवक हर वार खेलेंगे। शिक्षक दोनों दलों को छूने की समान पारियाँ देगा। विजय का निर्णय खेल क्र. ९१ के समान।

इ) शिक्षक की सीटीपर प्रारंभ





९४. शर्त–दो रेषाओं के बीच दो कदम का अंतर रखकर दो दल उनपर खडे होंगे। एक दल के प्रत्येक के पीछे दूसरे दल का स्वयंसेवक खडा होगा। 'ख' दल में से प्रत्येक के सामने एक कदमपर बने हुए छोटे मंडल में एकेक पत्थर होगा। इन मंडलों से बीस कदम की दूरीपर उतने ही मंडल खींचो। शिक्षक द्वारा सीटी बजाने पर 'ख' दलवाले अपने सामने 'ग' मंडल से पत्थर उठाकर दौड़ते हुए अपने पत्थर 'घ' मंडलों में रखेंगे और अपने स्थानपर वापिस आ जायेंगे। उसी सीटीपर दूसरे 'क' दलवाले दौड़कर 'ख' वाले अपने प्रतिस्पर्धी को पकड़ने का प्रयत्न करेंगे। 'ख' वालों को वे 'घ' मंडलों में पत्थर रखने के पहले अगर 'क' वाले स्पर्श कर सके तो स्पर्श करनेवाले प्रत्येक स्वयंसेवक के पीछे 'क' वालों को दो अंक मिलेंगे। 'क' वाला अगर 'ख' वाले को 'घ' मंडलों के पहले स्पर्श न कर सका तो वह 'ख' वाला 'घ' मंडल में रखा हुवा पत्थर उठाकर पहली रेषा की ओर दौडेगा। यदि 'ख' वाला अपने स्थानपर पहुंचने के पहले 'क' वाला उसको स्पर्श कर सका तो स्पर्श करनेवाले प्रत्येक के पीछे 'क' दल को एकेक अंक मिलेगा। इस प्रकार 'क' दलवाले के अंक जोडो। दोनों दलों को स्पर्श करने की समान पारी देनेपर अधिक अंक प्राप्त करनेवाला विजयी होगा।



९५. मेंढक और लंगडे–'क' 'ख' रेषा पर दो दल खडे होंगे । 'ख' दलवाले 'ग' रेषा तक मेंढक की स्थिति में दौड़कर वहां से वापिस 'क' रेषा तक लंगडी स्थिति में दौडेंगे । 'क' वाले लंगडी स्थिति में 'ग' रेषातक जाकर वापिस 'क' रेषा तक भी लंगडी स्थिति में आएंगे । शेष सारा खेल क्र.९४ के समान ।

(दौड़ने की पद्धति मारने की पद्धति, आक्रमण के समय का निर्धारण अंतर आदि विषयों में अन्यान्य नियम बनाकर नये खेल बन सकते हैं ।)

विभाग ५ : किस दल के अधिक से अधिक स्वयंसेवक समान काम कर पाते हैं ।

९६. क्षेप ऊनवृत्–दोनों दलों के स्वयंसेवकों को ठीक प्रकार से संपत् कराकर सिद्ध स्थिति में खड़ा करो । 'क्षेप ऊनवृत्' एकवारं कुरु, द्विवारं कुरु, त्रिवारं कुरु, चतुर्वारं, पंच-षड्वारं कुरु ऐसी क्रमश: आज्ञाएँ दी जाएँ । जो स्वयंसेवक नहीं कर पाएंगे वे मरेंगे । कई बार, उक्त काम कराने पर जिस दल के अधिक स्वयंसेवक बचेंगे वह दल विजयी होगा ।

(भाग क्रमांक दो के विभाग दो, तीन, चार, पांच और सात विभाग के कुछ खेल इसी रीति से दो दल बनाकर खेल सकते हैं ।)

विभाग ६ : द्वंद्व के खेल

अ) रेषापर के दो दलों के जोडों का एकसाथ खेलना

९७. पीठ पकड़ना– दो दलों को आमने सामने दो रेषापर खडे करो । एक दल को दाहिनी ओर से और दूसरे को बायीं ओर से क्रमांक देनेसे समान क्रमांकवाले आमने सामने आयेंगे । समान क्रमांक वालों की जोडी बनेगी । प्रत्येक जोडी को खेलने के लिये पर्याप्त स्थान निश्चित करो । सीटी बजने पर सारी जोडियाँ एकदम खेलने लगेंगी । प्रत्येक स्वयंसेवक का प्रयत्न विरोधी की पीठ पकड़ने का होगा । निश्चित समय के पश्चात् जिस दल के अधिक स्वयंसेवक जीतेंगे वह दल विजयी होगा ।

९८. लंगडे चपतमार– जोडी के दो स्वयंसेवक दाहिने पैरपर लंगडी स्थिति में बीच में थोडा अंतर रखकर आमने सामने खडे होंगे। प्रत्येक अपना जमीन पर रखा हुआ पैर न हिलाते हुवे प्रतिस्पर्धी के गालपर अपने दाहिने हाथ से चपत मारेगा। सम संख्यावाली जोडी खेलते समय विषम संख्यावाले पंच होंगे। बाद में विषम संख्यावाले खेलेंगे और सम संख्यावाले पंच होंगे। बाकी खेल क्र. ९७ जैसे।

(आधे घण्टे के भीतर इस पद्धति से सात आठ खेल हो सकते हैं। लगातार खेल लेने पर विजय का निर्णय दो प्रकार से होगा। सब द्वंद्व में जो दल अधिक बार जीतेगा वह विजयी होगा, या सब द्वंद्वों में मिल कर जिस दल के अधिक स्वयंसेवक जीतेंगे वह दल विजयी होगा।)

आ) रेषापर खडे रहनेवाले ो दल की एक एक जोडी खेलेगी।

९९. घोड़ा बांधो– जोडी में प्रत्येक स्वयंसेवक के पास एक एक रूमाल होगा। प्रत्येक अपना रूमाल दूसरेके दाहिने पैर को बांधने का प्रयत्न करेगा। दो दलों को आमने सामने खड़ा कर जब शिक्षक क्रमांक पुकारेगा तब वह जोडी आगे आकर खेलेगी। एक समय में एक एक जोडी को खेलने को कह कर विजय का निर्णय खेल क्रमांक ९७ के समान होगा।

१००. रूमाल उठाओ–दो दलों को आमने सामने खड़ा कर प्रत्येक दल के स्वयंसेवक को क्रमांक दो, परन्तु दोनों दलों के क्रमांक एक दूसरे को ज्ञात नहीं होना चाहिए। दो दलों के बीचोंबीच दो फुट की त्रिज्या के एक मंडल में एक रूमाल रखो। शिक्षक द्वारा क्रमांक पुकारने पर वे दोनों रूमाल के पास आएंगे और रूमाल उठाकर दूसरे द्वारा बिना छूए अपने दल में जाकर मिलने का प्रयत्न करेंगे। जिस दल के अधिक स्वयंसेवक रूमाल ले जाने में सफल होंगे वह दल विजयी होगा।

(इ) मंडल पर दो दल खेलेंगे

१०१. पीठ पर उठाओ–एक मध्य बिन्दू से दो मंडल खींचो। उनपर जोडीसे स्वयंसेवक खडे करो। स्वयसेवक परस्पर की पीठ चिपका कर जोडी बनाएंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक अपना दाहिना हाथ दूसरे की बायी बगल में डालेगा। पकडे हुए हाथों के सहारे एक दूसरे को अपनी पीठपर

उठायेंगे। दो दलों में से एक दल को चक्कर काटने को कहकर प्रत्येक स्वयंसेवक को दूसरे दल के प्रत्येक स्वयंसेवक के साथ खिलाओ। सब खेलने के पश्चात् जिस दल में पांच या पांचसे अधिक बार जीतनेवाले अधिक होंगे वह दल विजयी।

१०२. **दंड छुडाना**–खेल की रचना खेल क्रमांक १०१ जैसी होगी। जोडी के दो स्वयंसेवक आमने सामने खडे रहेंगे। दोनों पकडे हुए एक दण्ड को अपने प्रतिस्पर्धी के हाथ से छुडाने का प्रयत्न करेंगे। एकबार द्वंद होने पर दक्षिणवृत देकर दलों का प्रचल कराओ। स्तभ कहनेपर पास में आये हुवे स्वयंसेवक जोडी वनाकर खेलेंगे। तीन चार वार खेल लेकर चार पारियों में मिलकर विजयी स्वयंसेवकों की संख्या अधिक रहनेवाला दल विजयी होगा।

(ई) हारनेवाले को हटाने की पद्धति

१०३. **मंडल पार**– खेल क्रमांक १०० जैसें रचना करो। एक मंडल में खडी एक जोडी प्रतिस्पर्धी को मंडल के बाहर ढकेलेगी। खेलके प्रारंभ में प्रत्येक दल का पहला क्रमांक बीच में बनाये मंडल में आकर खडा होगा। प्रत्येक दल के क्रमांक दो मंडलों की सीमापर आकर खडे होंगे। सीटी बजाने पर मंडल की पहली जोडी खेल प्रारंभ करेगी। उसमें जो हारेगा वह खेल सें हटकर अपनी तति में चला जाएगा। उसके बाद का क्रमांक दूसरा तुरन्त मंडल में जाकर जीते हुए दूसरे दल वाले सें द्वंद्व करने लगेगा। उसी समय उसके दल का क्रमांक तीन मंडल की सीमापर आकर खडा होगा। किसी भी एक दल के सारे स्वयंसेवक हारवे तक खेल चलेगा।

१०४. **कुक्कुट युद्ध**– जोड़ियों में से प्रत्येक स्वयंसेवक अपना बायां पैर उठाकर बायें हाथ से पकडेगा और दाहिने हाथ से पीछे से बायां हाथ पकडेगा। यह कुक्कुट अवस्था होगी और उस स्थिति में प्रत्येक अपनी दाहिनी भुजा से ढकेल कर प्रतिद्वंद्वी को गिरायेगा या हाथ छोड़ने को बाध्य करेगा या मंडल से बाहर ढकेल देगा। जो ऐसा कर सकेगा वह विजयी होगा। खेल क्रमांक १०२ के समान खेल खिलाते समय प्रत्येक बार हारनेवालों को खेलसें हटाया जाय। विजयी स्व सेवक अपने अपने

मंडलों के स्थान पर होंगे । उनको दक्षिणवृत–प्रचल स्तभ कराने पर जिस दल के अधिक स्वयंसेवक विजयी होंगे उनको जोडी नहीं मिलेगी वे वैसें ही खडे रहेंगे । बनी हुई जोडी खेलेगी । इस प्रकार दा तीन बार लडाने पर जिस दल के अधिक स्वयंसेवक होंगे वह विजयी होगा ।

(ऊपर के दो खेलों में एकही प्रकार का द्वंद्व न लेते हुए चार पांच प्रकार के द्वंद्व भी ले सकते हैं ।)

विभाग ७ : दल के सब स्वयंसेवक एकसाथ खेलेंगे

अ) प्रत्येक स्वयंसेवक अलग अलग रहकर

१०५. सीमापर हमले– दो दल आमने सामने खडे होंगे । प्रत्येक दल के पीछे एकेक समानांतर रेषा होगी । प्रत्येक स्वयंसेवक विरोधी दलवाले को अपने दल के पीछे की रेषाके पीछे ले जाने का प्रयत्न करेगा । विरोधी दल पीछे की रेषा के पीछे जानेवाले मर जाएँगे । निश्चित समय के पश्चात् जिस दल के अधिक संख्या में खेल में होंगे वह विजयी होगा ।

आ) संकल बनाकर

१०६ दिवार भिड़न्त– दो दल के स्वयंसेवक पास पास दो ततियों में एक दूसरे की ओर पीठ कर खडे रहेंगे । प्रत्येक तति का स्वयंसेवक अपने बाजूवाले की कोहनी में अपनी कोहनी डालकर संकल बनायेंगे । खेल प्रारंभ होनेपर प्रत्येक दल दूसरे दल को पांच फुट पीछे ढकेलने का प्रयत्न करेगा । तीन बार भिडन्त होगी और जो दो बार जीतेंगे वह दल विजयी ।

मंडल युद्ध, रस्सी खींच, उलटी दिवार भिड़न्त आदि खेल इसी प्रकार से खेलते हैं ।

विभाग ८ : कबड्डी के प्रकार

कबड्डी के नियमों में थोडासा बदल करनें पर भिन्न भिन्न खेल होते हैं । कुछ उदाहरण नीचे दिये है ।

१०७. आह्वान कबड्डी– आक्रमक जिसको स्पर्श करता है वही केवल आक्रमक को पकड़ सकता है या जो आक्रमक को पहले छूता है वही केवल उसे पकड़ सकता है ।

१०८. अश्वमेध– आक्रमक छूकर मारेगा। विरोधी दलवाले उसको नहीं पकडेंगे।

१०९. शिर स्पर्श लंगडी कबड्डी– सारे लंगडी स्थिति में खेलेंगे। लंगड़ा आक्रमक हाथ से छूएगा। यदि विरोधी दलवाले उसके सिर को स्पर्श करें तो वह मर जाता है।

११०. पैर (या हाथ) मार कबड्डी– आक्रमक पैर से (या हाथ से) मारेगा। पकड़नेवाले पैर से ही पकडेंगे।

कबड्डी के बाकी के सर्व नियम लागू होंगे।

विभाग ९ : बुद्धि, स्मरण आदि गुणोंका उपयोग

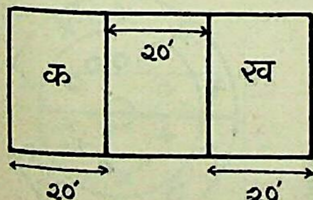
१११. अंत्याक्षरी– पहला दल कविता कहेगा और इस कविता के अन्त्याक्षर से दूसरे दलवाले अपनी कविता कहेंगे। दूसरे दलवाले उस अक्षर से प्रारंभ होनेवाली कविता नहीं कह सके तो पहले दल को एक गुण मिलेगा। समान अवसर देने के बाद अधिक गुण प्राप्त करनेवाला दल विजयी होगा।

एक दल, शब्द पहिचानो, राजधानी बताओ, प्रश्न पूछेगा और दूसरा दल उनके उत्तर देगा।

विभाग १० : दंड फेंकने के खेल

अ) प्रत्येक दल को दौड़ने का स्वतन्त्र क्षेत्र छोड़कर

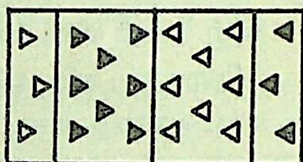
११२. द्वीप पर पथराव– आकृति में बताये अनुसार ‘ क ’ व ‘ ख ’ दो दल दो क्षेत्रों में होंगे। खेलने के लिए एक ही दण्ड होगा। प्रत्येक दल प्रयत्न करेगा कि दूसरे दलवालों द्वारा फेंका हुआ दण्ड अपने दल के क्षेत्र में जमीन पर न गिरकर दूसरे दल के क्षेत्र में जमीन पर गिरे। जिस दल के स्वयंसेवक द्वारा फेंका गया दण्ड प्रतिद्वंद्वी दल के क्षेत्र में गिरेगा उस दल को एक अंक मिलेगा। उसी प्रकार फेंका हुआ दण्ड प्रतिद्वंद्वी दल के क्षेत्र के बाहर दो बार गिरनेपर प्रतिद्वंद्वी दल को एक अंक मिलेगा। एक



दल के वाद दूसरा दल दण्ड फेंकेगा। जिस दल को पांच अंक प्रथम मिलेंगे वह विजयी होगा।

दण्ड फेंकने के वारे में नियम होगा कि दण्ड सीधा फेंका जाए और प्रतिद्वंद्वी के क्षेत्र में छः फुट की उंचाई से वह नीचे गिरे।

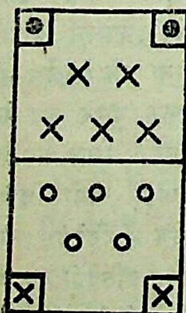
(दिवार या पेड़ पर से दंड फेंकने को कहकर खेल हो सकता है।)

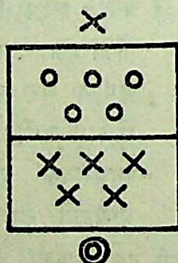


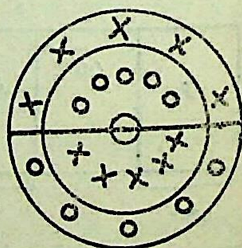
११३. दण्ड ऊपर से फेंकना– आकृति में वताये अनुसार दो दल अलग अलग क्षेत्र के भागों में खडे होंगे। प्रत्येक का प्रयत्न विरोधी दल के उस पार खडे अपने दल के स्वयंसेवकों के पास दण्ड फेंकना होगा। फेंका हुआ दण्ड अपने अपने क्षेत्र में रहकर कोई भी पकड़ सकता है। छोर के स्वयंसेवकों के पास जितनी बार दण्ड जायेगा उतने अंक उस दल को मिलेंगे। स्वयंसेवकों को क्रमांक देकर प्रत्येक को दण्ड फेंकने का मौका दो। पाँच अंक पहले मिलानेवाला दल विजयी।

क्षेत्र की रचना के कुछ उदाहरण नीचे दिये हैं।

(११३) के उदाहरण







आ) दोनों दलों को एकही क्षेत्र में रखकर

११४. पाँच बार दण्ड पकड़- एकही क्षेत्र में दोनों दलवाले फैलकर खडे होंगे। एकही दण्ड वे आपस में इस तरह फेंकते जाएंगे कि दूसरे दल-वालों के हाथ में दण्ड न जाने देते हुवे लगातार उनके ही दल के पाँच स्वयंसेवकों के हाथ में दण्ड आयेगा। ऐसा करनेवाले दलको एक अंक मिलेगा पाँच अंक प्रथम मिलानेवाला दल विजयी होगा।

दण्ड फेंकने के वारे में निम्नलिखित नियम होंगे।

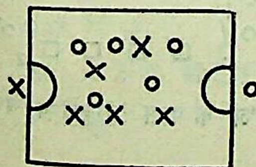
१) जिसके हाथ में दण्ड पहले आयेगा वही दण्ड फेंकेगा। उसके द्वारा दण्ड फेंकने से पहले विरोधी दलवाला, दण्ड या फेंकनेवाले को नहीं छूएगा।

२) स्वयंसेवक के हाथ में दण्ड आते समय उसके दोनों पैर जिस स्थान पर है उसी पर एक पैर स्थिर रखकर वह दंड फेंकेगा। दण्ड लेकर चलना मना है।

३) दंड फेंकते समय विरोधी दलवाले अपने से कुछ दूरी पर रहें इस उद्देश्य से आवश्यकता हो तो फेंकनेवाला अपने ही स्थान पर स्थिर भ्रमण कर सकेगा।

४) दंड चक्कर खाता हुआ नहीं फेंका जायगा।

५) दो विरोधी दल के स्वयंसेवकों द्वारा एक ही समय दंड पकड़ने पर वे दोनों लंगडी स्थितिमें आएंगे और अपने शरीर का एक पैर छोड़कर कोई भी हिस्सा जमीन से छूने न देते हुए दूसरे के पास से दंड खींच लेंगे और फेंकेंगे।

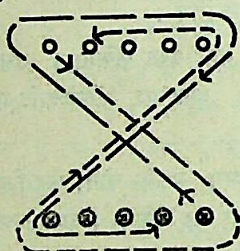


११५. पग-बद्ध-रक्षक दण्ड-चित्र में बताये अनुसार क्षेत्र के दोनों सिरों पर खींचे गये अर्ध मंडलों में कोई भी खेलनेवाला नहीं जायगा। क्षेत्र के दोनों सिरों के पार पैर बंधे हुई स्थिति में खडे अपने दलवाले के पास दण्ड पहुंचानेवाले दल को एक अंक मिलेगा। पांच अंक पहले मिलानेवाला दल विजयी।

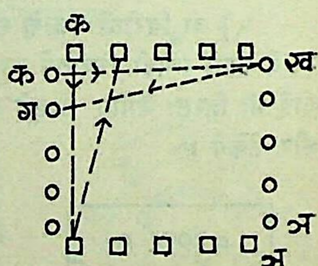
(दंड फेंकने के खेलों में स्वयंसेवकों की संख्या अधिक होने पर फेंकने के लिये दो दंड रखकर या जहाँ पर दंड फेंकना है ऐसे सीमास्थानों की संख्या बढ़ाकर खेल लो ।)

विभाग ११. दो ही दलों की स्पर्धा के खेल

अ) विरुद्ध दिशा में दौड़ना

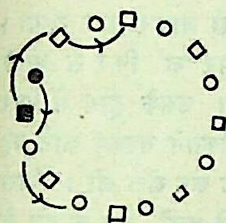


११६. डमरू दौड़–दो दल के स्वयंसेवकों को आमने सामने दो ततियों में खडे करो । क्रमांकों के अनुसार प्रत्येक दल का एक समय एक ही स्वयंसेवक दो दलों की ततियों से बने चतुष्कोण के कर्णों परसे डमरू जैसी लंगडी स्थिति में दौडेगा । क्रमांक एक वापिस आनें पर क्रमांक दो अपने गण कें पीछे से दाहिनी ओर से दौडेगा । वापिस आते समय भी गण के पीछे जाकर अपने स्थान पर खड़ा होगा । इस प्रकार दौड़ते हुवे जिस दल का आखिर का स्वयंसेवक अपने स्थान पर पहले पहुँचेगा वह दल विजयी ।



११७. दंड ढर की गति– प्रत्येक दल के दो समान हिस्से बनाकर उन दो हिस्सों को चतुष्कोण के दो विरुद्ध बाजुओं पर आमने सामने दिखाये जैसे खडे करो । प्रत्येक दल का 'क' एक दण्ड ले जाकर 'ख' के पास देकर अपने स्थान पर वापिस आयेगा । 'ख' 'ग' के पास देगा । इस प्रकार से दंड जिस दल के 'ञ' के पास पहिले पहुँचेगा वह दल विजयी होगा ।

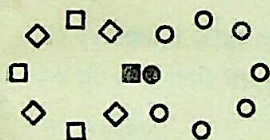
११८ मंडल खो स्पर्धा–एक मंडल की परिधि पर दो दल आकृति में बताये अनुसार खड़े करो । खेल प्रारंभ होने पर दो दल के दो स्वयंसेवक



बाणों सें दिखाए गये मार्ग सें विरुद्ध दिशा में दौड़कर अपने दल के दूसरे स्वयंसेवक को दंड देंगे। इस प्रकार सें अपने दल के अगले स्वयंसेवक को दंड देने की क्रिया, पहले दौड़ना प्रारंभ करनेवाला स्वयंसेवक फिर से अपने स्थान पहुंचने तक चलेगी। अपनें स्थान पर जिस दल का स्वयंसेंवक पहले पहुंचेगा वह दल विजयी होगा।

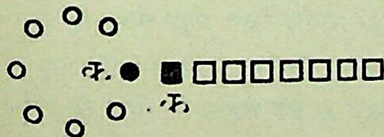
आ) छोटी समान स्पर्धाओं की तुलना

११९. दंड मंडल– चित्र में वताये अनुसार दो दल दो मंडल पर खडे होंगे। जहां दो मंडल पास आते हैं वहां दो मंडलों के नायक खडे होंगे तथा उनके हाथों में एक दण्ड होगा। खेल प्रारंभ होनें पर नायक अपनी दाहिनी ओर के स्वयंसेवक के पास दण्ड फेकेंगे। पश्चात् जब प्रत्येक स्वयंसेंवक वह दंड अपनी दाहिनी ओर के स्वयंसेवक के पास फेंकते हुए नायक के पास आएगा तब तुरंत ही नायक अपना दंड दूसरे दल के मंडल में फेंकेगा। जिस दल का दंड दूसरे दल के मंडल में पहले गिरेगा उस दल को एक अंक मिलेगा। तीन अंक पहले मिलानेवाला दल विजयी।



इ) दो भिन्न स्पर्धाओं की तुलना

१२० प्रतति मंडल दंड स्पर्धा– चित्र में दिखाये जैसे दो दल खडे होंगे। प्रत्येक दल के 'क' के पास एकेक दंड होगा। मंडल पर खडे दलवाले अपनी दाहिनी ओर मंडल पर दंड फेंकते जाएंगे। प्रतति स्थिति में खडे दल का 'क' मंडल को चक्कर लगाकर अपने पास



का दंड अपने पीछेवाले को देकर स्वयं प्रतति के पीछे जाकर खड़ा रहेगा। इसी प्रकार उसके दल के सारे स्वयंसेवक दौड़ने पर 'क' फिर से अपने स्थान पर आएगा और उसके हाथ में दंड आयेगा। उसके हाथ में फिर सें दंड आनेतक दूसरे दलवालों के दंड ने मंडल के कितने चक्कर काटे यह देखो। पश्चात् दलों के स्थान तथा काम में बदल कर खेल लो। जिस दल को अपने प्रतति स्थिति में खेल पूरा करने को दूसरे दल के दंड के मंडल के कम चक्कर लगें वह दल विजयी।

भिन्न भिन्न प्रकार के स्पर्धा–निर्णय कर खेल ले सकते हैं।

भाग ५

दो से अधिक दलों की दौड़ने की स्पर्धा

स्वयंसेवकों की संख्या अधिक होने पर उनको समान संख्या के दो से भी अधिक दलों में बांटकर खेल लेते हैं।

विभाग १: सीधी रेखापर दो बार दौड़ना

१२१. उलटी जोडी सवार– दो स्वयंसेवक विरुद्ध दिशा में देखते हुवे, एक ही दण्ड अपने पावों के नीचे से पकडते हुवे दौडेंगे। सारे दलों को चित्र में दिखाई पद्धति से खडे करो। प्रत्येक दल के पास दो दो दण्ड होंगे। खेल प्रारंभ होनेपर प्रत्येक दल की पहली जोडी

```
oooooooo |          |
oooooooo |          |
oooooooo |          |
प्रथम रेषा       सीमा रेषा
```

'उलटी जोडी सवार' की स्थिति में प्रथम रेषा से सीमा रेषा तक जाकर वापिस प्रथम रेषा पर आयेगी। उस जोडी के प्रथम रेषा को स्पर्श करते ही दूसरी जोडी निकलेगी। उस समय पहली जोडी अपना दण्ड तीसरे जोडी को देकर गण के पीछे जाकर खडी होगी। इस प्रकार सारे दल की एक के पश्चात् एक जोडी दौडनें पर जिस की अन्तिम जोडी दौडकर प्रथम रेषा को सबसे पहले स्पर्श करेगी वह दल विजयी।

१२२. नौका स्पर्धा– दलों को खडे करने की पद्धति खेल क्रमांक १२१ जैसी ही होगी। प्रत्येक दल के एकको छोड़ बाकी के स्वयंसेवक सीमा रेषा की ओर पीठ कर एक के सामने एक खडे होंगे। प्रत्येक अपना बायां हाथ अपने पैरों के नीचे से डालकर अपने दाहिने हाथ से सामने के स्वयंसेवक का पीछे आया हुआ बायां हाथ पकडेगा। सब के सामने एक

स्वयंसेवक सीमा रेषा की ओर मुंह कर अपने सामनें मुंह कर खडे हुए दूसरे स्वयंसेवक के कन्धों पर दोनों हाथ रख कर खडा होगा। संकल के सबसे अन्तिम स्वयंसेवक के पैर प्रथम रेषा पर होंगे। सीटी वजाने पर प्रत्येक दल पूरी संकल अटूट रखते हुए सीमा रेषा तक जाकर और वहाँ रखे हुए एक पत्थर की परिक्रमा कर प्रथम रेषा पर लौट जाएगा। अन्तिम स्वयंसेवक के प्रथम रेषा लांघने पर खेल समाप्त होगा। सब से पहले खेल समाप्त करने वाला दल विजयी होगा।

१२३. चील झपट्टा– आकृति में वताये अनुसार सारे दल खडे होंगे। अपने अगल–बगल वाले स्वयंसेवकों की कोहनियों में अपनी कोहनियाँ डाल कर प्रत्येक दल अलग अलग संकल बनाएगा। सीमा रेषा पर एकेक रूमाल प्रत्येक दल के सामने होगा। खेल प्रारंभ होने पर पूरी संकल सीमा रेषा तक जाकर, उसके बीच का स्वयंसेवक सीमा रेषा पर रखा हुआ रूमाल अपने मुंह में पकडेगा, संकल के अन्य स्वयंसेवक जमीन पर घुटने नहीं टिकायेंगे। रूमाल उठाने पर संकल वैसी ही वापस प्रथम रेषा पर आयेगी। प्रथम आनेवाला दल विजयी।

प्रथम रेषा □□□□□ ▽▽▽▽▽ ○○○○○

सीमा रेषा ———○———○———○———

एकेक स्वयंसेवक या पूरी संकल को विभिन्न प्रकार से दौड़ाकर भिन्न भिन्न खेल होंगे। इन खेलों में केवल दौडने को कहने के बजाय कुछ ना कुछ काम करके वापिस आने को कहा जाय या दौडनें के मार्ग में रुकावटें रखकर उनको पार करते हुवे दौडने को कहा जाए। उदा.–दण्ड पावों के नीचे से या ऊपर से दल के पीछे तक पहुंचाना, पत्थर मंडलों में रखना, अपने दल के प्रत्येक स्वयंसेवक को चक्कर लगाना, या पावों के नीचे से या उसके ऊपर से कूदकर जाना, खबर पहुंचाना वगैरे। सर्प के प्रकार (Interlocking race) भी इसी पद्धति में आयेंगे।

विभाग २ : ढर की (Shuttle) प्रकार गति

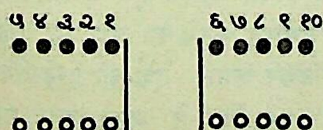
अ) प्रथम रेखा के पीछे प्रत्येक दल प्रतति (गट) स्थिति में

१२४. ढरकी जहाज– खेल की रचना खेल क्रमांक १२१ जैसी होगी । प्रत्येक दल का पहला स्वयंसेवक लंगडते हुवे सीमा रेषा तक जाकर प्रथम रेषा पर वापिस आयेगा और सीमा रेषा की ओर मुंह कर खडा होगा । उसके पीछे का स्वयंसेवक उसका उठाया हुआ पैर अपनें एक हाथ से पकड़कर दूसरा हाथ उसके दूसरे कन्धेपर रखेगा । पश्चात् दोनों लंगडते हुए सीमा रेषा तक जायेंगे । पहला क्रमांक वही रहेगा और दूसरा क्रमांक प्रथम रेषा पर आकर तीसरे क्रमांक को ले जायगा । अंतिम स्वयंसेवक अकेला सीमा रेषा से प्रथम रेषा पर आकर फिर से सीमा रेषा को लांघने पर खेल समाप्त होगा । पहले खेल समाप्त करनेवाला दल विजयी होगा ।

१२५. ढरकी–बढती संकल– रचना खेल क्रमांक १२१ के समान । पहला स्वयंसेंवक दौड़ते हुए सीमा रेषा पर जाकर उलटे पैर पीछे की ओर दौड़ते हुए वापिस आएगा । उसके प्रथम रेषा पर पहुंचने पर दूसरा उसकी कमर पकडेगा और दोनों सीमारेषातक जाकर वापिस आयेंगे । एक एक बार एक एक स्वयंसेंवक को लेते हुए संकल बढ़ती जाएगी । संकल के पहले स्वयंसेवक द्वारा सीमा रेषा को स्पर्श करनें पर संकल वापिस आ सकती है । अन्तिम स्वयंसेवक को लेकर संकल के सारे स्वयंसेवकों द्वारा सीमा रेषा पार करने पर खेल समाप्त होगा ।

आ) प्रत्येक दल के दो भाग प्रतति स्थिति में आमने - सामने

१२६. ढरकी स्थानबदल– चित्र में बताये अनुसार प्रत्येक दल के दो भाग आमने–सामने खडे होंगे । खेल प्रारंभ होने पर प्रत्येक दल का क्रमांक एक-एक दण्ड लेकर दौंडते हुए जाकर क्रमांक छः को देगा और स्वयं सीमा रेषा के उस भाग के पीछे जाकर



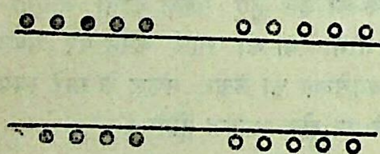
खडा होगा । क्रमांक छः उस दण्ड को उसी प्रकार क्रमांक दो को देगा

और प्रथम रेषा के उस भाग के पीछे जाकर खड़ा होगा। इसी प्रकार खेल होकर क्रमांक दस दण्ड लेकर प्रथम रेषा के पीछे जानेपर खेल समाप्त होगा।

१२७. **समान गतिवालों की जोडी**– खेल की रचना खेल क्र. १२६ जैसी रहेगी। प्रथम और सीमा रेषाओं के बीच में उनको समांतर पर एक मध्यरेषा होगी। क्रमांक एक और छ: के पास एकेक दण्ड रहेगा। खेल आरंभ होनेपर क्रमांक एक और छ: दोनों निकल कर मध्य रेषा तक आयेंगे और अपने दण्ड अदल बदल कर वापिस अपने स्थानपर जाकर क्रमांक दो और सात को देंगे। वे दोनों वैसे ही दौड़कर वापिस आकर अपने दण्ड क्रमांक तीन और आठ को देंगे। इस प्रकार खेलते हुवे क्रमांक पांच और दस आपस में दण्ड अदल बदल करने पर खेल समाप्त होगा। इस खेल में दौड़नेवाली जोडी में से दोनों की गति समान और तेज रहना आवश्यक है।

इ) दल के दो भाग तति स्थिति में आमने सामने

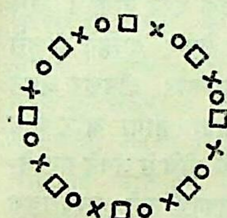
१२८. **दण्ड ढरकी गति**– चित्र में बताये अनुसार प्रत्येक दल के दो भाग आमने सामने खडे करो। प्रत्येक दल के क्रमांक एक के पास एक दण्ड रहेगा। खेल आरंभ होनें पर क्रमांक एक दौडते हुवे जाकर दण्ड छ: को देकर स्वयं क्रमांक छ: के स्थान पर खड़ा होगा। क्रमांक छ: क्रमांक दो को दण्ड देकर क्रमांक दो के स्थानपर खड़ा होगा। क्रमांक दस क्रमांक एक के स्थानपर पहुँचने पर खेल समाप्त होगा। खेल समाप्त करने का और भी एक प्रकार है। क्रमांक दस एक के स्थान से दौड़कर क्रमांक एक को दण्ड देगा और इसी प्रकार खेल चलते हुए क्रमांक एक फिर से अपने स्थान पर पहुंचने पर खेल समाप्त होगा।



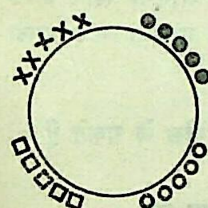
विभाग ३ : एक मंडल पर अनेक दल

अ) परिधिपर

१२९. दण्ड लांघ–चित्र म वताय अनुसार तीन दल (मंडल, अधिक चिन्ह और चतुष्कोणवाले) एक मंडल पर खडे करो। छः छः स्वयंसेवकों

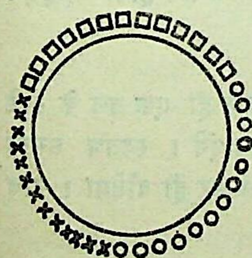


को बीच में छोड़कर तीन दल वालों के पास तीन दण्ड दो। खेल प्रारंभ होने पर दंडधारी स्वयंसेवक अपने पास का दण्ड दाहिनी ओर खडे अपने दलवाले के पास फकेगा। प्रत्येक स्वयंसेवक अपने पास आया हुआ दंड पकड कर उसी प्रकार फकेगा। दंडों को दिय इस मंडलाकार गति में जिस दल का दण्ड लांघा जायगा वह दल हार जायगा। सब से अंत तक जिस दल का दण्ड रहेगा वह विजयी होगा।



१३०. सामने की बहुपदी को पकडो–चित्र में वताये अनुसार चार दल एक ही मंडलपर संकल की स्थिति म दो दलों म समान अन्तर लेते हुए खडे होंगे। खेल प्रारंभ होने पर सारे दल एकदम दौडेंगे। प्रत्येक दल का प्रयत्न सामने के दल को स्पर्श करने का होगा। शेष सारा खेल क्र. ५१ जैसे।

१३१. परिधि दौड– चित्र में वताये अनुसार दो स्वयंसेवकों में समान अन्तर आयेगा ऐसे तीन दल खडे रहेंगे। खेल आरंभ

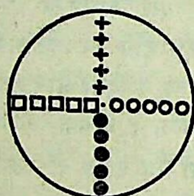


होनेपर प्रत्येक दलका पीछे का स्वयंसेवक लंगडी स्थिति में पीछे की ओर दौडते हुवे मंडल का पूरा चक्कर लगाकर अपनें सामनेवाले को खो देगा। वह उसी प्रकार से दौडकर अपने सामनेवाले को खो देगा। जिस दल का सबसे सामने का स्वयंसेवक अपने स्थान पर पहले पहुंचेगा वह दल विजयी।

(खेल क्र. १२९ और १३० की रचना में भी इस पद्धति से खेल ले सकते हैं। विभाग १ के अनेक खेल ऐसें लो।)

आ) मंडल की त्रिज्यापर अनेक दल

१३२. **दण्ड गुहा पार**- चित्र में बताये अनुसार चार दल एक मण्डल की त्रिज्या पर केन्द्रमुख खडे होंगे। प्रत्येक दल के आखिर के स्वयंसेवक के पास एकेक दण्ड होगा। खेल प्रारंभ होने पर वह दण्ड लेकर दाहिने बाजूसे सारे दलों के पीछे से मंडलाकार दौडकर अपने दल के अंत में आकर खडा होगा और दण्ड अपने सामनेवाले के पैरों के नीचे से अपने सामने-वालें को देगा। उसी प्रकार सारे स्वयंसेवक दण्ड सामनें की ओर पहुंचाने पर दल के सब से आगे खडा हुआ स्वयं-सेवक दंड लेकर दाहिनी बाजू से उसी प्रकार दौडेगा। सबसे पहले दौड़ना प्रारंभ करने वाला स्वयंसेवक अपने दल के सामने आएगा और उसके हाथ में दंड आनेपर खेल समाप्त होगा। खेल पहले समाप्त करनेवाला दल विजयी होगा।



और भी कई प्रकार से स्वयंसेंवकों को खडे कर खेल ले सकते हैं।

विभाग ४ : प्रत्येक दल स्वतंत्र मंडल पर

इस विभाग के खेलों में सारे मंडल समान त्रिज्या के हो और प्रत्येक दल को मंडल पर खडे करनें की पद्धति भी समान होनी चाहिए।

अ) परिधि का मार्ग

१३३. **अधिक चक्कर**- खेल क्र. ६० के समान ही एक दल के सारे स्वयंसेवक एक के पीछे एक खडे होकर संकल बनाएंगे। स्वतंत्र समान मंडल की परिधि पर खडा हुआ प्रत्येक दल परिधि पर ही दौडेगा। पाँच चक्कर पहले पूर्ण करनेवाला दल विजयी होगा।

खेल क्र. १२९, १३० और १३१ के अनेक खेल इस प्रकार से खेल सकते हैं।

आ) त्रिज्या का मार्ग

१३४. त्रिज्या ढर की दंड- प्रत्येक दल का एक स्वयंसेवक मंडल के केंन्द्र पर एक दण्ड लेकर खडा होगा। बाकी के स्वयंसेवक परिधि पर आपस में समान अन्तर लेते हुवे खडे होंगे। उन सबको क्रमांक दिए जाएंगे। खेल प्रारंभ होने पर केन्द्र पर खडा स्वयंसेवक क्रमांक एक के पास दंड फेंकेगा। क्रमांक १ वापिस केन्द्रवाले के पास फेंकेगा। पश्चात् केन्द्रवाला क्रमांक दो के पास दंड फेंकेगा। इस प्रकार सब स्वयंसेवकों के पास दंड जाते हुवे आखिर में वह केन्द्रवाले के पास पहुंचने पर खेल समाप्त होगा। खेल पहले समाप्त करनेवाला दल विजयी।

खेल क्र. १२१ के सारे खेल मंडल के केन्द्र को ही सीमारेषा मानकर इस पद्धति से ले सकते हैं।

भाग ६

संमेलनों के समय लेने योग्य दो दलों के खेल

इन खेलों में एक दल वाले एक हाथ को रूमाल बांधेंगे।

विभाग १ : मार्ग की खोज

१३५. सीता खोज– खेल प्रारंभ होने के स्थान से दूसरे किसी एक स्थान पर सीता को अशोकवन में रखा गया है और उस स्थान की खोज खेलनेवालों को करना है। अशोकवन तक पहुंचने के मार्गपर शिक्षक पहले से ही चिन्ह बना देता है। खेल प्रारंभ करने के समय शिक्षक किसी एक दिशा की ओर लगभग दो सौ कदम आगे जाने को कहता है जहां एक वृक्ष के पास एक पत्र रखा जाता है। पत्र में खोज करने के विषय में मार्गदर्शन होता है। उसमें एक ऋषि कें आश्रम में जानें को कहा जाता है। ऋषि के आश्रम में पहुंचने पर वह पंपापुर के राजा के पास पहुंचने का मार्ग बतलाता है। राजा अशोक वन में पहुंचने का मार्ग बतलाता है। अशोक वन की खोज में एक दल को रवाना करने के पश्चात्, दूसरे दल को पंद्रह मिनिट के बाद उसी कार्य के लिए रवाना किया जाय। उन्हें दूसरी चिठ्ठी वहां पहुंचनेपर मिलेगी। प्रत्येक दल के साथ एक एक शिक्षक भी जाएगा तथा प्रत्येक दल को खोज कार्य में कितना समय लगता है, देखेगा। जिस दल को खोजने में कम समय लगता है वह विजयी होगा।

एक ही लक्ष्य तक पहुंचने के लिये दो समान मार्गों से दो दलों को भेज सकते हैं या फिर भिन्न भिन्न लक्ष्यों तक पहुंचने को भी कह सकते हैं।

१३६. रास्ता ढूंढो– तीन चार फर्लांग की दूरी पर एकेक ऐसे पांच स्वयंसेवकों को बिठाओ। प्रत्येक स्वयंसेवक को अपने आगे का स्वयंसेवक दिखना चाहिए। उनमें से प्रत्येक के पास दोनों दल के मिलकर स्वयंसेवकों

की संख्या के बराबर चिठ्ठियाँ होंगी। प्रत्येक चिठ्ठी पर उनके स्थान का क्रमांक होगा। मार्ग की खोज जिस प्रकार करना हैं उसीके अनुसार स्थान के क्रमांक होंगे। बैठे हुवे पांच स्वयंसेवकों के पास पहुंचनेवाले प्रत्येक खिलाडी को एकेक चिठ्ठी मिलेगी। पहली चिठ्ठी दिखाने परही अगला स्वयंसेवक चिठ्ठी देगा। दोनों दलों को एकदम जानेको कहो। निश्चित समय के अन्दर पांचों चिठ्ठियाँ लेकर प्रारंभ स्थान पर जिस दल के अधिक स्वयंसेवक पहुंचेंगे वह विजयी।

विभाग २ : मनुष्य की खोज

१३७. **चोरसिपाही**–संघस्थान से एक मील दूरीपर एक निर्णित क्षेत्र के अन्दर एक दल के स्वयंसेवक छिप जाएंगे। पहले दलवाले छिपनें को जाने के बीस मिनिट पश्चात् दूसरें दलवालों को उनको ढूंढने की अनुज्ञा दो। शिक्षक और उसके चार पांच सहायक दूसरे दलवालों के साथ जायेंगे। छिपे हुवे स्वयंसेवक ढूंढनेवाले स्वयंसेवकों को दिखाई देनेपर वे अपने स्थान से दूर नहीं जा सकते। ढूंढनेवालों द्वारा उनको स्पर्श करनें पर वे मर जाएंगे। निश्चित समय में ढूंढनेवाले कितनों को मारते हैं देखो। पश्चात् ढूंढनेवाला दल दूसरे किसी स्थान पर छिपने को जाएगा और पहला छिपनेवाला दल उन्हें ढूंढेगा। निश्चित समय में अधिक स्वयंसेवकों को मारनेवाला दल विजयी होगा।

दंडों को बाँधकर जमीन में न गाडते हुए कहीं छिपाओं और उन्हें ढूंढने को कहो।

विभाग ३ : घेरा पार करना

क ० | ख | क

१३८ **संदेशवाहक की जीत**– चित्र में बताये अनुसार 'क' और 'ख' दो दल होंगे। 'क' दल के तीन स्वयंसेवकों के पास सन्देश लिखी हुई तीन चिठ्ठियाँ होंगी। 'ख' वालों के क्षेत्र के पीछे बैठे हुए अपने स्वयंसेवकों को उन तीनों में से किसी भी एक द्वारा अपनी चिठ्ठी पहुंचानेपर खेल समाप्त होगा। रक्षण करनेवाले किसके

पास चिठ्ठी है यह ज्ञात न होने से सारे 'क' वालों को मारने का प्रयत्न करेंगे। विरोधी दलवाला जिसके हाथ से दंड छीन लेगा वह मरकर खेल के बाहर बैठेगा। जिसके पास पहले चिठ्ठियाँ दी गई थी उनके पास खेल के अन्त तक वे रहनी चाहिए।

१३९. एक ध्वज रक्षा– एक दल स्थान चुनकर वहाँ अपना ध्वज लगा देता है। और उसके चारों ओर एक मंडल बना कर ध्वज रक्षकों को नियुक्त करता है। शेष स्वयंसेवक अपने प्रमुख की आज्ञानुसार कुछ इधर उधर छिपते हैं और कुछ सामने युद्ध स्थल पर खडे होते हैं। दूसरे दल का प्रमुख विरोधी दलवालों को परास्त कर ध्वज छीनने के उद्देश्य से अपनी योजना और रचना बनाता हैं। सीटी वजने पर आक्रमक दल आक्रमण करता है। प्रत्येक अपने प्रतिस्पर्धी दलवाले की पीठ जमीन को लगाने का प्रयत्न करता है। इस प्रकार मरे हुए दूसरे दल-वालों को एक घेरे में बन्दी बनाकर विठा देते हैं और रक्षक नियुक्त कर देते हैं। वहाँ से वन्दी नहीं भागेंगे। ध्वज के मंडल के अन्दर जब शत्रु आयेंगे तब हर प्रकार से युद्ध कर सकते हैं। कोई भी बन्दी नहीं बनाया जा सकता। आक्रमक दल ध्वज छीन कर मंडल के बाहर आनेपर विजयी होता है।

समय अधिक होने पर दोनों दलों को संरक्षण और आक्रमण का काम देकर कम समय में ध्वज छीननेवाले दल को विजयी समझो।

इन खेलों में मारने की अनेक पद्धतियाँ हो सकती हैं। उदाहरणरूप कुछ यहां दी गई हैं।

(१) प्रतिस्पर्धी के शरीर को अपने शरीर के विशिष्ट भाग से स्पर्श करना।

(२) प्रतिस्पर्धी का दंड या भुजापर बांधा हुआ रूमाल या मुठ्ठी में पकडी हुई एकाध छोटी सी वस्तु छीनना।

(३) प्रतिद्वंद्वी को उठाकर ले जाकर बन्दीगृह में डालना।

(४) निश्चित स्थानपर बैठें हुए एक स्वयंसेवक (गुरु) के पास प्रतिद्वंद्वी को ले जाने पर वह उसके सिर पर हाथ रखेगा।

(५) प्रतिद्वंद्वी की पीठ या शरीर का दूसरा कोई भी अंग जमीन से छुआना।

(६) प्रतिद्वंद्वी को दंड मारना।

(७) प्रत्येक दल की संख्या के अनुसार स्वयंसेवकों को क्रमांक दो जो खेल के अन्त तक नहीं बदलेंगे। एक दल को दूसरे दल के क्रमांक ज्ञात न होने पाएँ। मारते समय एक दल दूसरे दल को छूकर क्रमांक पूछेगा। उसका क्रमांक पृच्छा करनेवाले से कम होने पर वह मरेगा।

एक बार मरे हुए स्वयंसेवकों को फिर से खेल की अनुज्ञा देने के नियम हो सकते हैं। वस्तु छीनकर जब मारते हैं तब वैसी वस्तु मिलाने का प्रबंध कर वस्तु पानेवालों को खेल में प्रवेश मिलेगा।

स्वयंसेवकों के मरने की विधि निश्चित करते समय स्वयंसेवकों की संख्या उनकी शक्ति और खेलने की तैयारी, उपलब्ध क्षेत्र का आकार, विस्तार और खेलका प्रकार सब बातोंका विचार करो।

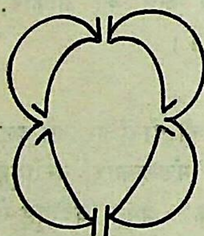
विभाग ४ : युद्ध

१४०. बन्दीगृह– आरंभ में क्षेत्र की मध्यरेषा की दोनों ओर दो दल रहते हैं। अपने क्षेत्र के पीछे प्रत्येक दल अपना एक मंडलाकार बन्दीगृह बनाता है। प्रत्येक दल दूसरे दलवाले को पकड़कर अपने बंदीगृह में डालने का प्रयत्न करता है। निश्चित समय में जो दल अधिक बन्दी बनाता है या विरोधी दलके प्रमुख को बन्दी बनाता है वह विजयी। बंदीगृह पर रक्षक रहने तक बन्दी बाहर नहीं भाग सकते किन्तु रक्षक बन्दी बनाया जानेपर या बंदीगृह से दूर हट जानेपर सारे बंदी भाग जायेंगे।

१४१. योद्धामार– प्रत्येक दल में दो स्वयंसेवकों को छोड़ बाकी के बीस पचीसों को क्रमांक दो। वें क्रमांक कागज पर लिखकर जेब में रखेंगे। विरोधी दलवालों के क्रमांक किसी को ज्ञात नहीं रहेंगे। क्रमांक रहित दोनों को वायुयान समझो। वायुयानों को छोड़ बाकी सबके पास दण्ड होंगे। प्रत्येक दल के पीछे कीं ओर एकेक मंडल में दस दस दंड रखे होंगे। प्रत्येक स्वयंसेवक विरोधी दल के अपने से कम क्रमांक वाले को स्पर्श कर क्रमांक पूछने का प्रयत्न करेगा। अपने से कम क्रमांक होने पर वह अपना क्रमांक

दिखाएगा। कम क्रमांक वाला मरकर अपना दण्ड क्रमांक पूछनेवाले को दे देगा। विजयी स्वयंसेवक दोनों दंड ले जाकर अपने मंडल में एक दंड रखेगा। इस समय विरोधी दल के उससे अधिक क्रमांक वाले के द्वारा पूछे जाने पर उसको दूसरा दंड देना होगा। पराजित स्वयंसेवक अपने मंडल में जाकर एक दंड उठाकर फिर से मैदान में उतरेगा। कुछ स्वयंसेवक बाद होने पर दूसरे दल के क्रमांक ज्ञात होंगे। वायुयान वे क्रमांक अपने दलवालों को बतलायेंगे और अपने दल को आनेवाली आपत्ति की पूर्व सूचना देकर सजग करेंगे। वायुयान नहीं मरेंगे। समान क्रमांकवालों द्वारा आव्हान देने पर कोई भी नहीं मरेगा। निश्चित समय के पश्चात् जिस दल के मंडल में अधिक दंड होंगे वह विजयी होगा।

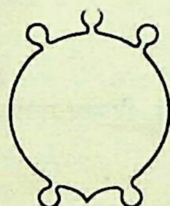
विभाग ५ : व्यूह


भृंगव्यूह

१४२. भृंग व्यूह— चित्र के अनुसार संघस्थान पर रेखाएँ खींचो। संरक्षण दल उन रेखाओं पर खडे होकर बीच के ध्वज की रक्षा करेंगे। आक्रमक दल बाहर होगा। एक, दो, तीन और चार स्थानों नर एक के पश्चात् एक युद्ध होंगे। 'एक' स्थान पर मंडल पार पद्धति से (क्रमांक १०३) संरक्षक दल वालों के संख्यानुसार उतने ही आक्रमक दलवाले जाकर खेलेंगे। दूसरे दल वालों को सबको मंडल पार करके जिस दल के कुछ लोग बाकी रहेंगे वे वहीं पर विश्रांति लेंगे। मंडल पार हुवे याने मरे हुवे सारे खेल से बाहर बैठेंगे। इसी प्रकार 'दो' स्थान पर कुक्कट (क्रमांक १०४) 'तीन' स्थान पर अश्वारोही युद्ध और 'चार' स्थान पर प्रतिस्पर्धी की पीठ जमीन को लगाने के लिए कुस्ती होगी। चारों स्थान के युद्ध होने के पश्चात् बाकी रहे संरक्षक 'पांच' स्थान के अपने दलवालों के साथ मिल जायेंगे। पश्चात् आक्रमक दो रेषाओं से बताये गये मार्गों से 'पांच' क्रमांक की मुख्य युद्ध-


पद्मव्यूह

भूमिपर जायेंगे और आक्रमण करेंगे। 'पांच' की सीमा के बाहर जाने-वाला मर जायगा। आक्रमक ध्वज लेकर भृंग की पूंछ की ओर खडे शिक्षक के पास ध्वज देने का प्रयत्न करेंगे। ध्वज हाथ में लेकर वे 'पांच' के क्षेत्र के बाहर आ सकते हैं।


कूर्मव्यूह

संघस्थान पर भिन्न प्रकार के चित्र खींच कर लडने की पद्धति और नियम बनाकर भिन्न भिन्न खेल होते हैं। कुछ चित्र दिये हैं।



भाग ७

खेलों का निर्वहण

खेल कैसे लेना यह ध्यान में आने की दृष्टि से दो विभाग बनाकर सोचना ठीक होगा।

(१) खेलों की पूर्व योजना।

(२) संघस्थान पर प्रत्यक्ष खेल लेना।

विभाग १ : खेलों की पूर्वयोजना

खेल लेने के पहले से ही खेल कौन से लेना है इसका विचार होना चाहिये। नहीं तो समय पर सोचने के कारण स्वयंसेवकों का खेलनें का समय वृथा नष्ट होता है और साथ ही साथ खेलों का चुनाव तथा उनके विवरणों का विचार ठीक प्रकार से नहीं हो पाता। निम्नलिखित बातों का विचार पूर्वयोजना के लिये लाभदायक होगा।

अ) खेलने के लिये समय

खेलों के लिये एक बार कम से कम दस मिनिट का समय होना ही चाहिये।

• अन्य कार्यक्रमों की योजना में खेल के लिये जितना समय मिलता है उस समय से थोडे अधिक समय तक पर्याप्त होंगे, ऐसे और उतने खेल निश्चित करना आवश्यक है।

प्रत्येक खेल के लिये समय इतना कम न हो कि खेलनेवाले स्वयंसेवक उसका आनंद भी न ले सकेंगे। उसी प्रकार इतना अधिक भी न हो जिससे स्वयंसेवकों का जी ऊबने लगे।

आ) स्वयंसेवकों की संख्या

खेलनेवाले स्वयंसेवकों की संख्या कितनी है यह देखकर खेलों का

चुनाव करो जिससे प्रत्येक को अधिक से अधिक समय तक खेलने को मिलेगा। संख्या कम रहनेपर मार लगनेवाले खेल लेना ठीक नहीं। किसीको मार लगकर और वह खेलसे बाहर होनेपर संख्या और भी घटेगी।

संमेलनों तथा विहारों (Trip) में संख्या अधिक रहती है, उस समय केवल यह दृष्टि मत रखो कि प्रत्येक को खेलने को कैसे मिलेगा। अपितु उस बडी संख्या का लाभ संख्या की अधिकता अनुभव कराने के लिये भी उठाओ। इन अवसरोंपर "हम सारे इतनी बडी संख्या में खेल रहे हैं" यह विचार निर्माण करने के लिए सब का मिलकर एक ही खेल लो।

इ) स्वयंसेवकों की आयु तथा खेलने की तैयारी

खेल चुनते समय बाल, तरुण और प्रौढ तीन प्रकारों में स्वयंसेवकों का विभाजन ध्यानमें लेना चाहिये। कहानियों का उपयोग किये गये खेल बालों में उत्साह लाते हैं, खूब दौड़धूप कुस्ती आदि दम छकाने वाले खेल तरुण पसंद करते हैं और बैठे तथा शारीरिक शक्ति कम लगनेवाले खेल प्रौढ पसंद करते हैं।

यह जरूरी नहीं कि इन तीन प्रकार के स्वयंसेवकों के लिये भिन्न भिन्न खेल होनाही चाहिये। दौड़ने के लिये कम अधिक अंतर और क्षेत्र रखकर भी तीनों के लिये खेल ले सकते हैं।

ई) संघस्थान

संघस्थान के विस्तार का अधिक से अधिक उपयोग करना चाहिये। वैसेही आकार के अनुसार जो विस्तार है यह ध्यानमें लेकर खेल चुनो। रेतीले संघस्थानपर दौड़ना कठिन होता है। तथा कुस्ती आदि खेलोंसे पथरीले संघस्थानपर बहुत चोट आती है। पेड़, गड्ढे, बडे पत्थर रहनेपर उनका भी खेल में उपयोग कर सकते हैं।

उ) विविधता

एक समय एकके पश्चात् एक ऐसे चार छः खेल लेना हो तो भिन्न भिन्न प्रकार की स्पर्धा या भिड़न्तें, भिन्न मार्ग और विजय का निर्णय करने की भिन्न भिन्न पद्धतियां रख कर खेलों में विविधता लाओ।

अधिक दम छकानेवाले खेल होने के पश्चात् कभी कभी मामूली खेल लो।

दौड़, लडाई, बुद्धि, स्मरणशक्ति के खेलों में अलग अलग स्वयंसेवक जीतते हैं। सामूहिक विजय होनेवाले खेलों को भी लिया जाय।

ऊ) विवरण

प्रत्येक खेल की छोटी छोटी बातों पर पूरा विचार प्रथम ही कर लेना चाहिए। स्पर्श के खेलोंमें गण के स्वयंसेवकों की शक्ति के अनुसार खेलने का क्षेत्र, 'क्ष' की दौड़नें की स्थिति और दौड़नें वालों की दौड़ने की स्थिति, तीनों बातें एक दूसरे पर निर्भर करती हैं। 'क्ष' का दम फुलने के पूर्व वह दौड़नेवाले को छू सकेगा इस पर भी विचार हो।

स्पर्धा के खेलों में प्रथम रेषा से सीमा रेषा तक का अंतर स्वयंसेवकों की शक्ति के अनुसार हो।

जीतने की उमंग में स्वयंसेवक खेलनें के नियम भंग नहीं कर सकेंगे या नियमों का उद्देश्य विफल नहीं करेंगे इसका नियम बनाते समय ध्यान रखो। मरने वाले स्वयंसेवकों को अधिक देर तक खाली बैठना नहीं पडेगा तथा बीमारों को भी खेल में काम मिलेगा। इन सब विवरणों का विचार कर खेल के नियम बनाओ।

विभाग २ : संघस्थान पर प्रत्यक्ष खेल लेना

अ) खेल के लिये व्यवस्था

पहले खेल के लिये संघस्थान का अच्छा भाग चुनकर स्पष्ट दिखेगी ऐसी रेषायें या चित्र कमसे कम समयमें खींचने की व्यवस्था करो।

आ) स्पष्टीकरण

खेलते समय स्वयंसेवक जहां खडे होकर खेल आरंभ करनेवाले हैं वहां उनके स्थानपर उनको खडे कर खेल का स्पष्टीकरण देने से खेल समझना उनके लिये सरल होगा। स्पष्टीकरण में निम्न बातों का उन को ठीक प्रकार से ज्ञान होना चाहिये।

१) क्षेत्र की सर्व रेषाओं का अर्थ।

२) प्रत्येक खेलनेवाले का काम।

३) खेल किस सूचना पर आरंभ और समाप्त होगा ।

४) खेल को समाप्त कब समझा जाय । हारजीत का निर्णय कैसे होगा ।

५) बाद होने के अन्य नियम ।

६) खेलते समय संभव से होनेवाली भूलें ।

कम से कम समय में स्पष्टीकरण पूर्ण होकर स्वयंसेवकों को खेलने को अधिक समय मिले इस दृष्टि से शिक्षक स्वयं खेलेगा या दोन तीन स्वयंसेवकों को उदाहरण स्वरूप खेलने को कहेगा ।

इ) **प्रत्यक्ष कार्यवाही**

खेल में खेल के नियमों का भंग न हो इसलिए आवश्यक होनेपर शिक्षक कुछ सहायकों की सहायता लेगा । समता आदि के नियमों का खेलते समय थोडा भंग हुआ तो आपत्ति नहीं है । थोडी सी हँसी या शोर चल सकता है किन्तु खेल के नियमों का कड़ाई से पालन हो यह देखो ।

नियम भंग कर जीतने का प्रयत्न करनेवालों को अल्प दण्ड दिया जाय जिस से उसके जीतने का उद्देश्य थोडासा विफल हो । दौड़–स्पर्धा में उसे थोडे समय के लिए रोक रखने से आगे वह ठीक खेलेगा ।

कौन मरा है, समस्या निर्माण होने पर शिक्षक पूरे विश्वास के साथ उर्वरित निर्णय तुरंत और स्पष्ट रूप से देगा ।


पाणिनि-प्रज्ञा-अनुसन्धान
तिथी..............
पु०सं०..............
भारती पुस्तकालय

अपना साहित्य

चरित्र

	१-५०
अन्यायको चुनौती	१-५०
विचार नवनीत (सजिल्द)	१०-००
विचार नवनीत (सस्ता संस्करण)	७-५०
विचारदर्शन	०-५०
स्फूर्तिकण	०-७०
Bunch of Thoughts (Deluxe)	20-00
Bunch of Thoughts (Standard)	10-00
Justice on Trial	2-00
Sangha Darshan	0-75
प. पू. डॉ० हेडगेवार चरित्र (मराठी)	१५-००
विचार-दर्शन (मराठी)	१-२५
प. पू. डॉ० हेडगेवार-पत्ररूप व्यक्तिदर्शन (मराठी)	२-५०



प्राप्तिस्थान
रा. स्व. संघ, प्रकाशन विभाग
डा० हेडगेवार भवन, नागपुर-२